

57 НОВЫХ РУГАТЕЛЬСТВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ **СТР. 194**

СЕНТЯБРЬ
2014

Men's Health

СПЕЦВЫПУСК

ГРЯДУТ ПЕРЕМЕНЫ!

КАК ↓

СОВЕРШИТЬ ПОДВИГ

ПРЫГНУТЬ ВЫШЕ

ПЕРЕПЛЫТЬ МОРЕ

ПОБЕДИТЬ СЛАБОСТЬ

НАЧАТЬ КАЧАТЬСЯ

Здоровый
мужчина
**Алексей
Воевода**
олимпийский
чемпион

БЕЗ ЛОЖНОЙ СКРОМНОСТИ

СТАНЬ ХВАСТУНОМ —
ПОЛУЧИ БОЛЬШЕ | **СТР. 88**

6 ВОЗМУТИТЕЛЬНЫХ СЕНСАЦИЙ СЕКС-ИНДУСТРИИ

91

**СВЕЖАЯ
ЖЕЛЕЗКА**
В "ГИДЕ ПО
ТЕХНИКЕ-2014"

16+

MHEALTH.RU



154
ОНА ПОКАЖЕТ
ТЕБЕ НОВУЮ
ТЕХНИКУ

ГРЯДУТ ПЕРЕМЕНЫ

Подробный путеводитель
по твоей новой жизни

86

Сам себе трубочист

Бросил курить?
Очищай организм
от последствий дыма

92

На старт, внимание, марш!

Учим делать первый
шаг в нужную сторону

98

Снова здорово

Будь трезв, как Эминем,
Элис Купер и Сергей Мазаев

106

Отрывной календарь

30 идей для секса —
налетай, торопись...

114

Я буду плыть

Как инвалид
море покорил

120

Вредную люблю

Еда не на каждый день

130

Готов к жиму и боли

Очень быстрое кардио

194

57 новых ругательств на каждый день

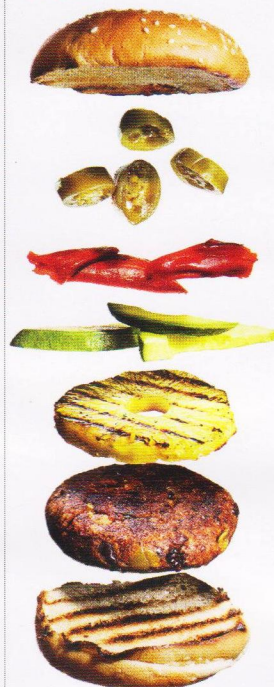
За эти слова тебя
никто не осудит





88
ЛЮБИ СЕБЯ,
КАК Я СЕБЯ

50
А мясо
положить
забыли



ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

50 И ОВЦЫ ЦЕЛЫ
Пожарь вкусный и сытный бургер без мяса

56 ВРАГ В ШТАНАХ
Почему секс может быть опасен для девушек

60 ДРУЖИ С ГОЛОВОЙ
Как использовать свой мозг эффективнее

62 КАК ИЗ РУК ВЫРВАЛО
Вор выхватил у тебя сумку? Накажи его

66 ВНОСИМ ПОПРАВКИ
Четыре нездоровых ошибки, которые ты делаешь постоянно

И еще 11 энергичных заметок

66
Как вернуть
спертый воздух



ЭКСТРА

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

78 Железная рука города Сочи
Наш Воевода дело говорит

СЕКС

82 Дрожащей рукой
Во всех шопках страны

КАРЬЕРА

88 Кеша хороший
Хвали себя сам, чтобы другие боялись

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

136 СУШКА ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Набор массы + жиросжигание

ГИД ПО СТИЛЮ

РЕШЕНИЕ

138 Ходят по кругу

Часовые новинки сезона

ТРЕНД

142 Хорошо забытое

Старые кроссовки возвращаются

ГАРДЕРОБ

144 Слияние и поглощение

Грамотная городская одежда

ДЕЛО ВКУСА

152 Оно тебе надо

Отборная мужская парфюмерия

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

153 Свято место

Во всех отношениях хорошие шампуни

154

TECH GUIDE 2014

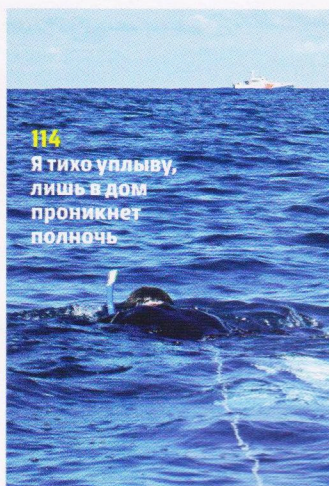
Наш ежегодный обзор достижений техники

ЖЕЛЕЗО

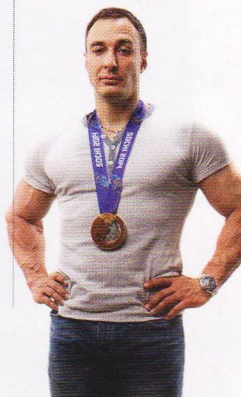
ТЕСТ-ДРАЙВ

184 "Тройки" достаточно

Mazda3

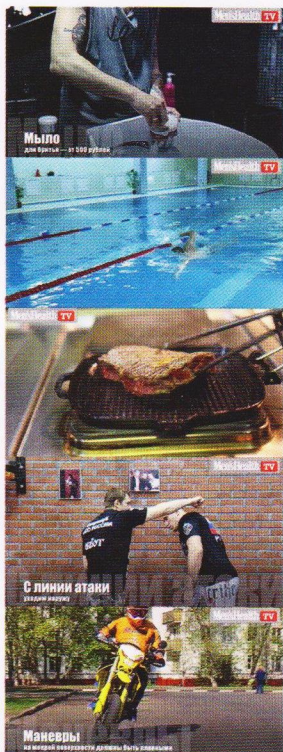
120
КАК НА
ГРЕХ

На обложке:
Алексей Воевода
Фотограф:
Евгений Военский

В КАЖДОМ
НОМЕРЕ

- 22 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
- 24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
- 28 О ЛЮДЯХ
- 30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
- 36 ЗАЛ СЛАВЫ
- 38 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
- 40, 42, 44 БЮЛЛЕТЕНЬ
- 74, 94, 128 ИМПУЛЬС
- 76 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
- 182 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
- 186 ДЕТАЛИ

УЧИСЬ НОВОМУ ВМЕСТЕ С ВИДЕОПРАКТИКОЙ МН!



В роликах рубрики “Видеопрактика МН” профессионалы своего дела и крупнейшие специалисты в самых разных областях поделятся тебе новые навыки и помогут сделать первые шаги в деле, которое они знают досконально. Например:

1 Как правильно бриться опасной бритвой

Настоящий мужик должен уметь бриться топором, сковородкой, полотенцем и — верх шика — опасной бритвой. Наш эксперт-парикмахер расскажет и на своем примере покажет тебе, как правильно обращаться с этим суровым атрибутом убийц из нуаровых детективов.

2 Как улучшить технику плавания

Скорее всего, ты умеешь держаться на воде, но нет предела совершенству: наши эксперты покажут, где находятся твои жабры. Это короткое видео научит тебя правильно держаться и двигаться в воде.

3 Как приготовить идеальный стейк

Сложно придумать более брутальное и мужское блюдо, чем стейк. Бренд-шеф сети мясных ресторанов Павел Галковский, съевший не одну собаку на приготовлении мяса, знает не только степени прожарки, но и секрет приготовления идеального стейка. Всего за несколько минут ты узнаешь то, чему люди учатся долгие годы.

4 Как избежать поражения в драке

Знаменитый спортсмен, мастер спорта по боевому самбо, мастер джиу-джитсу Алексей Олейник знает многое о том, как правильно себя вести в различных экстремальных ситуациях, например в драке. Наглядной демонстрацией несложных приемов он разбирает технику ухода от удара кулаком.

5 Как управлять мотоциклом в городе

Маленькие хитрости, продемонстрированные нашим экспертом в этом ролике, помогут тебе избежать многих ошибок на дороге, в том числе: на мокром асфальте, при экстренном торможении, во время резкого старта.

ОФИЦИАЛЬНАЯ ГРУППА MEN'S HEALTH “ВКОНТАКТЕ”

Все самые интересные материалы, острые вопросы, жаркие баталии в комментариях и фотографии, которые МН не размещает больше нигде, — все это ты найдешь на странице официальной группы Men's Health “ВКонтакте”. Мало того, здесь каждый день можно обнаружить новый сюрприз: то розыгрыш билетов на концерты мировых знаменитостей, то возможности поучаствовать в настоящей регате, то приглашения на уникальные спортивные события, проходящие в самых разных точках нашей страны. Приходи! Нас уже более 220 тысяч!

vk.com/mh



ОЧЕРЕДНОЙ ТУР АУКЦИОНА МН В САМОМ РАЗГАРЕ!

Ты ведь помнишь, что любая твоя активность на Mhealth.ru вознаграждается Силами? Смотри, на что ты сможешь их потратить: компактный и удобный покетбук, харизматичные кеды от культовой марки, многофункциональный домашний тренажер, стильный и мощный вертикальный пылесос, а также девайс для настоящего искателя приключений — портативный пускозарядник, который обеспечит твои гаджеты и даже автомобиль энергией в экстремальных ситуациях. Эти и остальные, не менее ценные призы, найдешь на странице аукциона МН. Копи Силы, борись за лоты, будь с Mhealth.ru! Удачи! www.mhealth.ru/lot/

Men's Health

Кирилл Вишнепольский

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР
ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Владислав Рябинин

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Антон Иванов

РЕДАКТОРЫ **Артем Бетев,**
Арсений Виноградов, Антон Зоркин,
Сергей Зуев

ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ

Ольга Сабельникова

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**

ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**

МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР

Евгений Пашанов, д. м. н.

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**

КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**

ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**

ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH

Дмитрий Сироткин

РЕДАКТОРЫ САЙТА **Кирилл Сидоров,**

Евгений Шаповалов

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ

Анна Дементьева

ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Илья Виноградов, Евгений Военский, Руслан

Гончар, Дина Дудина, Мурад Ибатуллин,

Настя Ларкина, Слава Нестеров, Саяр Юнисов,

Валерий thewatt

Используемый шрифт MN Grotesque
разработан Ильей Рудерманом
специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина

ИЗДАТЕЛЬ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Мария Каменская**

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ

Елена Мартынова

МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Алексей Павловский**

АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Ольга Михайлова**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**

МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ

Софья Двоскина

ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ

Антон Волков

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ

Сергей Казаков, Владимир Дзюба

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ

Ольга Девальд, Татьяна Заболотская

МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ

Петр Шамаев

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**

ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ

Ольга Замуховская

МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин,**

Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания
Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс".

Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART
OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ

Михаил Дубик, Елена Разумова,

Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс",
т.: (495) 748-52-32; "Агентство
"Роспечать", т.: (495) 921-25-50;
"Экспресс Медиа Маркет", т.: (495)
744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495)
974-21-31; "Ритейл Медиа Групп",
т.: (499) 259-75-89; "Формула
Делового Мира", т.: (495) 933-30-61;
"Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87;
"Центропечать", т.: (495) 974-21-31;
"Компания "Родина-Пресс", т.: (495)
242-89-05; "Пресс Клуб Олимп",
т.: (495) 937-28-01; "Торпечать",
т.: (495) 933-08-32; "Ариа-АиФ",
т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495)
660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495)
781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-
31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73;
"Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31.
Владивосток: "Владпресса", т.:
(4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Публик
Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-
04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732)
54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж",
т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** "К
"Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-
01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843)
519-08-62; "Экспресс логистик",
т.: (843) 571-89-22. **Калининград:**
"Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты
в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05.
Краснодар: "Пресс-Клуб", т.: (861)
262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)
210-10-31. **Нижегород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-
09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь",
т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП
"Верстунин", т.: (8412) 57-93-43.
Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-
35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342)
264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс",
т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать",
т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:**
"Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87;
"РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94;
"Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-
05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС",
т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО",
т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:**
"Метропресс", т.: (812) 275-10-58;
"Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40.
Саратов: "Пресса Поволжья", т.: (8452)
50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс",
т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телеземь-
Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:**
"Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта",
т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:**
АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49;
"Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17.
Челябинск: "Прессмарк" (8352)
34-46-25. **Челябинск:** "Телеземь-
Челябинск", т.: (351) 268-99-10.
Болгария: "Милена 154", т.: (495) 507-
12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик",
т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-
297-92-69; "Юнисервиспресс",
т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-
299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау
Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:**
"Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:**
"Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT

Robert Novick

EDITORIAL DIRECTOR **John Vile**

DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION

Laura Ongaro

DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING

Veronika Taylor

CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**

ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**

PRODUCTION ASSISTANT

Shalene Chavez

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING

Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING

Angela Kim

ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING

Maria Urso

FINANCE ANALYST **Maira O'Neill**

INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.

Все права защищены.

Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на
любом языке, полностью или частично,
без предварительного письменного
разрешения запрещено.

sanoma

Sanoma Independent Media

Men's Health

Свидетельство ПИ №ФЦ77-22340

от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной
службой по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного
наследия.

Тираж: 150 000 экземпляров

Цифровые копии журнала

(Zinio, iPad-версия и т.д.):

47 000 экземпляров

Сентябрь 2014 (№ 191)

Главный редактор:

Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 19.08.2014

Цена свободная.

Адрес редакции:

127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,

т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761

Адрес для писем читателей в редакцию:

mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:

т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277

Отдел распространения:

т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760

Отдел подписки:

т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Цветоделение: 000 "СЛИВ Б"

Отпечатано в типографиях:

ООО "Первый полиграфический комбинат"

143405, Московская обл., Красногорский р-н,
п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

RR Donnelley

ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:

80542 по каталогу Роспечати,

27217 по каталогу "Пресса России",

99024 по каталогу "Почта России".

Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,

29220 по каталогу "Пресса России",

75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

	США Bill Phillips
	АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
	БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
	БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
	ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
	ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
	ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
	ИНДИЯ Aroon Purie
	ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
	ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
	ИСПАНИЯ Jordi Martinez
	КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
	КИТАЙ Zhou Song
	МАЛАЙЗИЯ John Ng
	НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
	ПОЛЬША Krzysztof Komar
	ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
	РУМУНИИ Mihai Ghiduc
	СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojic
	СИНГАПУР Kelvin Tan
	ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
	ТУРЦИЯ Fatih Buyukbayrak
	УКРАИНА Дмитрий Прибытко
	ФИЛИППИНЫ Allan Madriljos
	ФРАНЦИЯ Patrick Guerinnet
	ХОРВАТИЯ Robert Frikovic
	ЯПОН Jason Brown
	ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Francisco Cuevas	
	АРГЕНТИНА
	АРУБА
	ВЕНЕСУЭЛА
	ГВАТЕМАЛА
	ГОНДУРАС
	ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
	КОЛУМБИЯ
	КОСТА-РИКА
	КЮРАСАО
	САЛЬВАДОР
	МЕКСИКА
	НИКАРАГУА
	ПАНАМА
	ПЕРУ
	ЧИЛИ
	ЭКВАДОР

ГЕРОИ И АВТОРЫ СВЕЖЕГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?



РОБИН ВАН ПЕРСИ

футболист, член сборной Голландии, бронзовый призер чемпионата мира – 2014

“Меня впечатлили граффити в Бразилии. А судя по одному из них, на местных уличных художников впечатление произвел мой гол на чемпионате. Я очень горд тем, что теперь он украшает одну из стен в Рио. Мои комплименты художнику!!!”

МН: Учимся забивать такой же гол на стр. 64.



АНАСТАСИЯ ГРОМОВА

координатор отдела моды **МН**

Роман “Ужин” германа Коха. Этого современного голландского писателя я открыла для себя случайно и залпом прочитала все три (на данный момент) переведенные на русский его романа. Из них “Ужин” впечатлил больше всего: прохладная циничная манера повествования, нагнетание тревоги, непонимание, куда ведет сюжет, — оторваться было невозможно.

МН: От какой одежды наш отдел моды советует не отрываться этой осенью, ты узнаешь на стр. 142.



ЮРИЙ БУРЛАК

фотограф

Так как я сейчас плыву на байдарке (стартовал 11 июня от озера Селигер, а финишировать планирую в Севастополе в октябре), то на меня самое сильное впечатление производит то, насколько мало в Волге воды. Один из рыбаков, которого я встретил, сказал, что не видел такой засухи лет пятьдесят. В начале пути я постоянно наткался на камни, из-за чего мне приходилось часто чинить лодку.

МН: О том, как инвалид Юрий переплыл Черное море, таща за собой плот, читай на стр. 114.



АНДРЕЙ ПОДЧУФАРОВ

аудиоэксперт

Недавно прочел не новую, но очень мне понравившуюся книгу Кота Бегемота “99 признаков женщин, знакомиться с которыми не стоит, или Повесть о том, как я до жизни такой докатился”. Автор видит глубину и резкость отношений с небывалой четкостью. Кстати, написал ее человек, тесно связанный с Hi-Fi индустрией.

МН: Как связать себя с Hi-Fi и другими радостями современной техники, повествуем в нашем ежегодном “Гиде по технике” — стр. 154.



АЛЕКСЕЙ ВОЕВОДА

бобслеист, обладатель двух золотых медалей Олимпиады в Сочи-2014

Недавно с удовольствием прочитал рассказ Льва Толстого “Карма”, который классик написал в 1894 году. Кстати, через несколько лет после того, как стал вегетарианцем. Очень искреннее и одновременно глубокое произведение. Рекомендую всем.

МН: Продолжим разговор с Алексеем на стр. 78.

ТЕБЕ НУЖЕН ТОЛЧОК

■ В МИНУВШИЕ ВЫХОДНЫЕ Я ПОЛЕЗ ЧЕРЕЗ ЗАБОР. И НАДО ЗАМЕТИТЬ, НЕ ЧЕРЕЗ КАКУЮ-НИБУДЬ там оградку на детской площадке; и не через монолитное “вафельное” чудовище, отделяющее весь мир от хлебозавода. Аморфная дощатая конструкция в два человеческих роста так ходила подо мной, будто это новое развлечение для хипстеров, а не деревенский забор. Короче, на середине пути я застрял.

— Подтолкни, — велел я сыну-подростку, который с мстительным удовольствием наблюдал эту картину снизу.

— Что, прямо в зад? — удивилось чадо (юноши этого возраста очень берегут упомянутую часть тела).

— Да, прямо в него.

И чадо подтолкнуло. Горизонт уехал вверх, замелькали какие-то зеленые полосы... Хорошо, что с той стороны забора была крапива, а не заточенный штырь, как в одном из фильмов со Шварценеггером (или как в десятке-другом фильмов с ним?)... Но я доволен. Если не заикливаться на деталях, то преграда была успешно преодолена и ту бровровую запруду в лесу мы все-таки посмотрели.

Можешь воспринимать эту неинтересную историю как притчу. Каждый из нас чем-то недоволен в своей жизни: кто-то собой (в разных своих проявлениях), кто-то своей женщиной, работой и т.д. Но мы продолжаем годами мириться с этим недовольством. Зачем? Почему? Потому что ждем чего-то. Я сам начинал новую жизнь раз триста, и теперь твердо знаю: самый верный способ стартовать к светлому будущему — получить дружественный пинок от товарища. Один автор из этого номера предлагает, чтобы каждый купил надгробие со своим именем и поставил в гостиную — для напоминания, что жизнь проходит и надо все успеть. Но есть способ лучше. Вот тебе свежий Men's Health. Считай, что это дружественный пинок тебе от нас. Хватит плесневеть — вперед, к переменам!

Потом расскажешь, как все прошло.



**Кирилл
Вишнепольский,**
главный редактор



4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Вспомни житейскую мудрость: если потерял какую-то мысль, вернись в то помещение, где она пришла тебе в голову.
СТР. 60

Закупи экстракты элеутерококка и зверобоя в таблетках. Прими по пилюле каждого средства за час до того, как бросишь курить, далее глотай по схеме, указанной в инструкциях. Будь спокоен!
СТР. 86

Для секса в самолете регистрируйтесь на местах поближе к туалету. Самое удачное время — сразу после перекуса. Садись на закрытый унитаз и сажай подругу сверху, спиной к себе. Позы удобнее на этой высоте вы не найдете.
СТР. 112

Нельзя переступать через штангу. Это демонстрация неуважения к снаряду. Штанга может и отомстить.
СТР. 133

Я УСТАЛ, Я ВЫСКАЖУ

Всегда думал, что если меня оскорбляют, то вселенская справедливость проявится в какой-то момент и накажет негодяя. Так и ждал, пока воздастся неприятному коллеге, но тут мне в руки попал ноябрьский номер журнала за прошлый год. Вычитал, что “система бездействует, пока мы бездействуем”, и вдохновился текстом в рубрике “Мужской разговор” про аргументированные ответы на всевозможные претензии. Собрался и аргументированно заткнул обидчика. Поднялась самооценка, и в целом прекрасно себя чувствую. Вселенскую систему запускать нужно самому!

ИВАН

МН: Иван, хоть ты и понял “Мужской разговор” с точностью до наоборот (мы-то утверждали, что ввязываться в споры с каждым встречным бессмысленно и не нужно), но главную мысль нашего журнала ты усвоил верно. Вот тебе от вселенской системы подарок — машинка для стрижки волос Braun Series 5 Hair Clipper HC 5050.



Встали в стенку

Спасибо за июньский выпуск, к которому прилагалось расписание ЧМ по футболу. Вместе с младшим братом повесили на стену и заполняли, как дети. Ваш журнал теперь читает и брат, и даже моя девушка.

ДМИТРИЙ БАЧУРИН

Не щадя живота

Читал МН на первом курсе университета и с его помощью завоевал лучшую девушку факультета. Затем забросил журнал и за два года прибавил 10 кг. Слушал от девушки, что я “милый ведмежонок” и что у меня “классный животик”. Рас-

стались, впал в депрессию. Вспомнил, чем вдохновлялся раньше, и незамедлительно отправился в киоск за свежим МН. Прошло полгода интенсивных тренировок, и жизнь снова прекрасна! Спасибо.

СТАНИСЛАВ



Запоздалые сожаления

Впечатлила история “Как я встретил папу” в свежем номере. Думаю теперь, что мог бы своего отца если не спасти, то хотя бы лучше узнать. Но в 16 лет, конечно, мне было не до папы (к которому, кстати, тогда было 70, всего на год младше героя статьи). Тогда я думал, где достать травы и как бы бросить учебу, не конфликтуя с родителями. Рок, наркотики и прыщи вместо девочек, ах да, водка тоже.

ЕВГЕНИЙ

РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

К статье

“Дядюшка, ау!”, август 2014
Ознакомился со статьей — что делать, если потерялся в лесу. Очень актуальная информация, толковые советы. Это я как походник со стажем скажу.

ЕВГЕНИЙ

К статье

“Волк себе товарищ”, июль 2014
Разница в менталитете велика. Если подумать, у нас в России все социопаты.

АЛЬБЕРТ

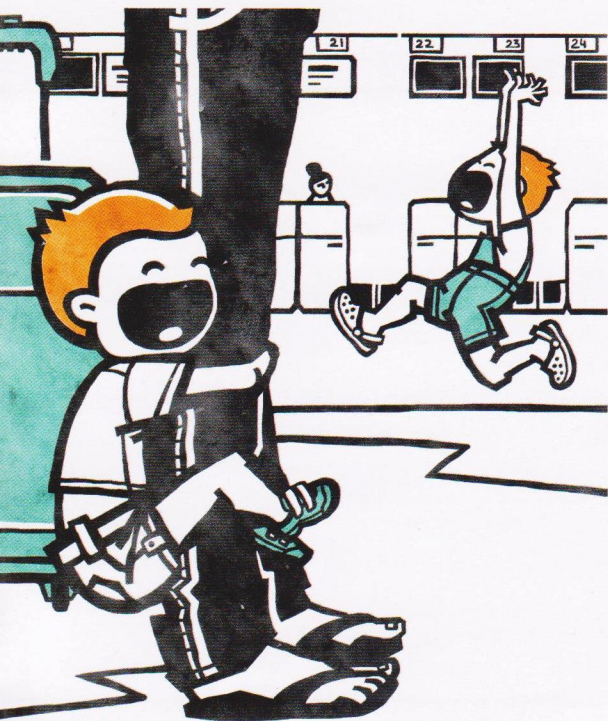
К тексту Е. Крузенштерна в рубрике

“О людях”, июль 2014
Езжу в метро, и подметил, что на электронных читалках люди чаще читают детективы и фантастику, реже классическую или научную литературу.

МАРК

Автор “Письма месяца” в октябре получит часы Fossil AM4514.





Недavno мы с коллегами Антоном и Николаем спорили о том, каким должен быть хороший отдых.

Со стороны наша беседа напоминала спор слепого с глухим. Я рассказывал, как божественно прекрасны вечера в теплом сухом климате, когда ты сидишь полужелеза в кресле на открытом балконе, в руке у тебя стакан, а в голове — как в нашей районной библиотеке — тихо и пусто. Антон и Николай смеялись, обзывали меня мешком и валенком.

Дело в том, что эти лысеющие юнцы, не обремененные детьми и ипотекой, давно объездили мир в поисках острых ощущений. Они и яхтсмены, и кайтеры, и парашютисты. Опускались в кратер действующего вулкана и искали в джунглях заброшенный город. На двоих — пять перелетов и две почти смертельные инфекции. Жениться бы им

надо, да только оба — непонятно зачем — женаты.

“Господа, — не выдержал я. — Вы олухи. Хотите знать, что такое экстремальный туризм? Такой, на фоне которого меркнут ваши жалкие попытки раскрасить серые будни?”

“Ну, — еще громче рассмеялись господа. — Давай, расскажем нам, как ты ходил в парк Авиаторов кормить уток”.

“Господа, — сказал я как можно более снисходительно, — экстрим — это не Припять, не Перу и не автостопом по Ирану. Экстрим — это когда вы самостоятельно отдыхаете с тремя детьми, один из которых годовалый младенец, другой — подросток в стадии начинающегося пубертата, а третий — двух с половиной лет — находится в таком возрасте, когда все время прыгает, орет и просится на руки”.

Я посмотрел на Антона и Николая — они все еще смотрели на меня с нескрываемой жалостью.

“Сначала, — продолжил я, — со всеми детьми, рюкзаками, колясками, сумками и огромным чемоданом вы несетесь в аэропорт, потому что, само собой, опаздываете. Не бывает такого, чтобы вы не опаздывали в аэропорт с тремя детьми. Само собой, половину вещей вы оставите дома.

Конечно, самых необходимых. Зато в чемодане может неожиданно оказаться гигантский робот. Или вентилятор, как повезет. Само собой, в аэропорту выяснится, что ваш рейс задерживают и вы не успеваете на стыковочный. У чемодана в этот момент должна сломаться ручка, а кто-нибудь из детей — обкакается.

Антон и Николай призадумались. “Дальше все бегом-бегом-бегом, — рассказывал я. — Имейте в виду, эта процессия — дети, рюкзаки, коляски и огромный чемодан — обладает большой инерционной силой. То есть если вы пролетели мимо выхода, то развернуться сможете километра через два. Кто-то натрет по дороге ногу. Кто-то залезет в фонтан. Кто-то запретится в туалете и не сможет выйти.

Достаточно запугав коллег, я перешел к историям и деталям.

“Например, — вспомнил я, — пока мы озирались в арендованной валенсийской квартире, средний ребенок залез в тумбочку и перевернулся вместе с ней. Потом старший искупался в море вместе с деньгами и документами. А младший сожрал косточку от сливы вместе со сливой. В интернете знающие люди успокаивали: “Прежде всего не паникуйте. Сразу вызывайте скорую”. Потом средний, поднимаясь по лестнице, позвонил в дверь соседям с третьего этажа. Не зная испанского, объяснить местным жителям, не понимающим по-английски, что мы от них ничего не хотим, — то еще упражнение для пантомимы. Ночью также выяснилось, что спать на кровати невозможно. Слишком громкий стук издают дети, падая на красивый плиточный пол. Так прошли первые сутки”.

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Психолог Каминат Касимова

Идеальный отпуск у каждого свой. Закостенелый трудоголик даже на сказочных Мальдивах-Сейшелах на третьи сутки взвзлет и начнет рыть тоннель на материк. Чтобы такого не съели внутренние тараканы, ему необходимо ощущение деятельной активности, и важно заранее составить план действий (куда поеду, что посмотрю). Впрочем, вот несколько общих правил:

1. Отпуск должен быть не короче 10 дней. Иначе твои биоритмы просто не успеют перестроиться под “новую реальность”. Ну или уезжай на неделю, но не реже трех раз в год.
2. Важно разобраться со всеми делами за пару дней до отпуска, а не сидеть за рабочим столом до самого отъезда в аэропорт. Так ты быстрее расслабишься.
3. Выходи из привычных паттернов поведения. Сидишь в офисе, дома лежишь на диване? В отпуске ходи гуляй.
4. Не становись с попутчиком (попутчицей) “сиамскими близнецами”. Иногда расходишься, чтобы сделать то, что хочется лично вам (вдруг ты хочешь слона за уши подержать, а она — черепашек покормить).

Тут я взял паузу, чтобы слушатели все это переварили.

“И только тогда, господа, — продолжил я, — когда табор спит и не просит есть, пить, катать, приставку, машинку, на руки, а ты сидишь, полужелеза, в кресле на балконе, в руке у тебя стакан, а в голове тихо и пусто, понимаешь, как прекрасна жизнь”.

И ни Антон, ни Николай не посмели мне возразить. Только поинтересовались судьбой косточек. Она вышла через три дня.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

На что мне обращать внимание при выборе горького шоколада?

ДЕНИС



ЖИМИН КСЮ, ДИЕТОЛОГ,
УНИВЕРСИТЕТ ШТАТА ЛУИЗИАНА (США)

Первым делом смотри на содержание какао (в процентах) — это главный индикатор содержания в шоколадке полезных антиоксидантов, флавонолов. Чем больше, тем полезнее. Но 99-процентный шоколад — уже не десерт, а какой-то эксперимент над собой. Так что остановись на 70% — исследования показали, что 10 г такого шоколада в день достаточно, чтобы укрепить здоровье сердца. Но главное — обрати внимание на состав: если там упомянут “алкализированный какао”, смело возвращай товар на полку. Алкализация — это способ переработки какао-бобов в порошок, убивающий полезные свойства флавонолов.



“НОРМАЛЬНЫ ЛИ Я?”



Я постоянно влюбляюсь в девушек, с которыми встречаются мои приятели.

НИКОЛАЙ

Если свободные женщины тебя не интересуют, а вот подруги друзей — еще как, то, похоже, у тебя проблемы с самооценкой. Ты влюбляешься в них, потому что строишь ложную логическую цепь: “если я буду ей обладать, значит, я не хуже друга”. Сходи к психологу, чтобы с этим разобраться, а заодно задумайся — какие девушки нравятся именно тебе?

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

Бывает, о чем-то обстоятельно думаю, а через секунду уже не помню, о чем. Или захожу в другую комнату и забываю, зачем пришел. Что происходит с моей головой?

ЕГОР



ЧОЙ ЕН ДЖУН, К.М.Н.,

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР “АМРИТА”

По симптомам похоже на начальные проявления синдрома хронической усталости (СХУ). В таком состоянии ты еще не ощущаешь себя больным, но уже замечаешь за собой забывчивость, отсутствие концентрации и быструю утомляемость. В чем причина СХУ, ученые пока еще твердо не знают. Версии таковы: неверный образ жизни (перерабатываешь, недосыпаешь, перебарщиваешь с алкоголем); аллергия неизвестного свойства; инфекции или вирусное поражение. Для начала сдай анализ крови, пройди УЗИ сосудов головы и сходи на тестирование к неврологу.

Заметил в продаже “экстрамягкие” зубные щетки. Они лучше, чем просто мягкие?

ВАДИМ



АДА КУПЕР, СТОМАТОЛОГ-ХИРУРГ,
ЧЛЕН АМЕРИКАНСКОЙ АССОЦИАЦИИ
СТОМАТОЛОГОВ

В данном случае “экстра” не обязательно значит “лучше”. Во-первых, потому что единого стандарта “мягкости” нет, и у каждого производителя он свой. Что конкретно имеет в виду конкрет-

но этот бренд — неясно. Во-вторых, если твоя ротовая полость здорова, то тебе, как и большинству людей, подойдет щетка средней жесткости. Жесткой орудуешь только люди с идеальной челюстью, да и то по специальной рекомендации врача. А мягкая оставит на зубах налет, и пользоваться ею следует только в особых случаях. У тебя болят зубы и кровоточат десны? Тогда тебе точно к стоматологу, заодно и о щетке с ним поговори.

К 25 годам я вдруг практически потерял обоняние: едва ощущаю даже яркие запахи еды, кофе и сигарет, не говоря о менее заметных. В чем может быть причина?

СЕРГЕЙ



ЕКАТЕРИНА ОЛЮШЕВА,
ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ЦКБ РАН

Для начала тебе стоит сделать рентген пазух носа. Одной из причин ухудшенного обоняния может стать воспаление в полости носа, например полипы или хронический ринит. Может, все дело в анатомии носовой перегородки, которая изменилась с возрастом или в силу травм. Наконец, потеря обоняния может быть связана с неврологическими патологиями. Итак, вот твой план действий: сначала обратиться к оториноларингологу и, если он не выявит причину, отправиться к неврологу.



У тебя остались вопросы? Пиши на ask@mhealth.ru или спроси наших экспертов mhealth.ru/advice/



Моя микроволновка изнутри вся в засохшей еде. Мне стоит что-нибудь предпринять, пока там не развелись бактерии, да?

ЖЕНЯ

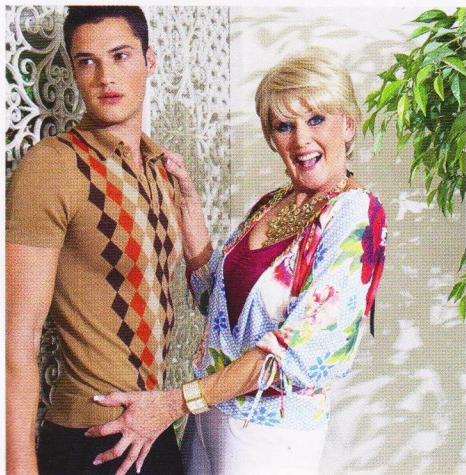


КЕЙТЛИН ГЛЭС, К.М.Н.,
УНИВЕРСИТЕТ ВИСКонСИНА
В МЭДИСОНЕ (США)

Я не видела твою микроволновку, но сдается мне, что ей все же далеко до чашки Петри. Кусочки и брызги еды довольно быстро засыхают в СВЧ-печке, и бактерии просто не успевают размножаться. А те, что все-таки выживут, вскоре сгинут от интенсивного нагревания. Беспокоиться следует, только если твоя микроволновка старая и уже давно дышит на ладан: она может неравномерно нагреваться, кое-где бактерии могут выжить и основать колонию. Вытри печку изнутри бумажным полотенцем, затем разведи в бутылке-распылителе чайную ложку отбеливателя на литр воды. Обрызгай микроволновку изнутри, дай пару минут постоять, затем все снова тщательно протри бумажным полотенцем. Выброси полотенце, помой руки, всегда накрывай еду, которую греешь.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ
ВИНТОВКИНОЙ



Я высокий и худой (но симпатичный). Как конкурировать с красавцами-спортсменами?

СЕВА

На каждый, условно говоря, товар найдется свой, условно говоря, покупатель. Важно, чтобы в мужчине была какая-нибудь явно выраженная изюмина: обаяние, юмор, харизма, способность отвечать за свои поступки, длинные ресницы, волевой подбородок, бунтарский нрав, чувство собственного достоинства, ну или хотя бы деньги. А просто «красавцы-спортсмены» вне конкуренции, если речь идет о рекламе нижнего белья или эскорте для обеспеченных вдов. Но что-то мне подсказывает, что это не твоя ц/а.

Прошел месяц с расставания, не могу ее забыть. И возвращаться не хочу, вытирать о себя ноги не позволяю. Как быть?

НИКОЛАЙ

Этим состоянием просто нужно переболеть. Для од-

ного это подразумевает полгода мучаться ночными кошмарами и до икоты рыдать в подушку. Для другого — злоупотреблять работой или препаратами. И пока ты не нашел оптимальную для себя комбинацию, никто не ста-

нет смотреть на тебя косо, если ты будешь кидаться из одной колеи в другую, пока не отпустит. А отпустит обязательно.

Она первой написала в соцсети. Общались неделю. Позвал на свидание — сказала, что до конца недели занята. И что мне думать?

РОМАН

Думать, разумеется, о хорошем. Тебе не отказали. Тебя не продинамили. Тебе, вероятнее всего, сказали, как есть: сейчас времени нет, но в конце недели появится. Тот факт, что девушка стала инициатором общения, еще не значит, что она должна отвечать автоматом «Да, бегу! Доставай презервативы!» на любое твоё предложение. Вот когда (и если) она трижды сольет твои попытки встретиться, тогда уже можно будет начинать унывать.

Девушка заявила, что моя забота отталкивает и пугает ее, подчеркнув, что я веду себя как папочка. Но я так выражаю любовь!

ВАЛЕРИЙ

Ну не зря же прозвучало слово «папочка». Значит, дело не в самой заботе или ее отсутствии, а в том, как ты реализуешь свою тягу к покровительству на практике. Ведь как себя обычно ведут гиперопекающие родители? Старают-

ся оградить неразумное — на их взгляд — дитя от любой малейшей опасности или даже намека на нее. Не дают пространства и воздуха. Контролируют и навязывают свою волю (пускай в мягкой форме и сугубо с благими намерениями). И если в случае с бестолковым подростком это еще хоть как-то оправданно, то в случае с половозрелой девушкой едва ли прокатит. И чтобы твоя подруга перестала протестовать, вероятно, стоит ослабить хватку.

Порезался в районе соска о металлическую сетку — теперь там шрам. Как девушки относятся к такому?

ИГОРЬ

Великолепно относятся. Особенно если ты не полениться/не постесняешься сочинить какую-нибудь высокодраматическую историю о том, как ты его заработал. Пришельцев, конечно, прилетать не стоит. Но вот что-нибудь про шальные вражеские пули, семеро на одного или таинственную незнакомку, которую ты с боем вырвал из цепких лап сицилийской мафии, можно. И пойдет только на пользу.



Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/blog/avintovkina/

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник, в котором разтолковываем незнакомые слова из дамского лексикона. Это еще не ответ на вопрос «как понять женщину», но уже близко. В этом выпуске — женские процедуры. Теперь тебе не придется переспрашивать, когда она скажет: «Дорогой, я поехала на...»

ШЕЛЛАК

Им покрывают ногти — для укрепления и красоты. «Природная смола, экскретуемая самками ряда родов насекомых — червецов» (с) «Википедия». Ногти секретом мазать — это окей, а мусор вынести — уже «фу»?

ПИЛИНГ

Не вечеринка с алкоголем, а процедура отшелушивания ороговевших клеток кожи. Потому у нее такие гладкие колени.

TATYAJK

Не жди ее статуировкой с твоим именем на ягодице. Она лишь собралась «забить» брови чернилами. Эта маскировка останется с ней на год.

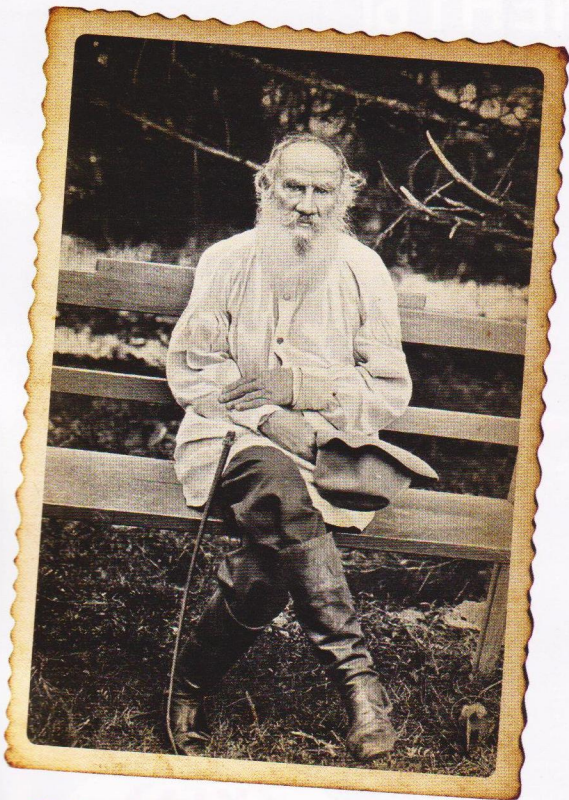
ВАКУУМ

Вряд ли она вышла в открытый космос. Вероятнее, поехала на вакуумный массаж целлюлитных зон. Что ж, чем бы жена ни тешилась...

ЛЕВ ТОЛСТОЙ

ЗАЛ
СЛАВЫ

В сентябре мы празднуем день рождения самого большого писателя земли русской. Напомним тебе несколько черт его характера.



1 Ставил цель, придерживался ее

Апрель, 1847 год, Казань. Дом на улице Черноозерской, во дворе собака лает на мотив песни "Только" певицы Юши. В окно квартиры лезет весеннее солнце. За столом сидит парень с короткой стрижкой и большими ушами, его зовут Лев. Перед ним – тетрадь. Смотри, что там записано: "Чем хуже положение, тем более усиливай деятельность". И еще: "Преодолевай тоску трудом, а не развлечением". 19-летний Лев весь март лечился от гонореи, а потом придумал и записал себе правила, которыми

ми собрался руководствоваться в жизни. Так Толстой стал вести дневник. Думаешь, через пару недель он забыл об этой идее и увлекся разведением джунгарских хомяков? Толстой записывал мысли по поводу своей жизни и поступков до самой смерти в 82 года! Ты можешь проследить его целеустремленность и тягу к самосовершенствованию, например, по "Избранному дневнику", которые с 1978-го по 1985 год выпускало издательство "Художественная литература" (21 том!).

2 Был храбрым

Осень 1851 года, Чечня, место не-подалеку от Кизляра. Река Терек бурлит и уходит за поворот, где-то за лесом горцы чистят ружейные дула. На нашем берегу, словно расстрелянный, спит казак, а юнкер 4-й батареи 20-й артиллерийской бригады Лев Толстой смотрит, как солнце опускается за горы. Писатель (по определению – мирный человек) на поле боя отличался завидным мужеством. В 1851 году Лев отправился на Кавказскую войну, а потом стал участником Крымской. С 1854-го по 1855 год он оборонял Севастополь, командовал батареями, которая находилась на 4-м бастионе – в одном из самых опасных мест. Вражеские снаряды туда падали так часто, что это казалось каким-то природным, как снег зимой, явлением. Когда в 1856 году Лев вышел в отставку, на груди у него висел орден Святой Анны и медаль "За защиту Севастополя".

3 Вечно боролся с собой

Ясная Поляна, Тульская область, лето 1860 года. Лев уже отрастил бороду, крупные уши скрывают волосы. Он ступает по тропинке. Вокруг зеленый лес, а в глазах Толстого что-то неуловимое. Обдумывает судьбы местных крестьян? Вовсе нет. "Шлялся в саду со смутной, сладострастной надеждой поймать кого-то в кусту. Ничто мне так не мешало работать", – писал позже Толстой о таких днях. Одним из своих основных пороков Лев считал страсть к женщинам – он то побеждал ее, то вновь проигрывал в этой борьбе, затянувшейся на многие годы. В итоге его любовь

КТО ТУТ С БОРОДОЙ

Лев Толстой родился 9 сентября 1828 года в родовой усадьбе Ясная Поляна в Тульской области. Умер от воспаления легких 20 ноября 1910 года в доме начальника железнодорожной станции Астапово (сейчас – "Лев Толстой", Липецкая область).

к слабому полу пошла на пользу мировой литературе и кинематографу. Как ты, наверное, знаешь, главная героиня романа "Анна Каренина" (издан в 1878 году) – женщина. Эту работу Льва Толстого режиссеры из разных стран мира экранизировали уже 30 раз – первая фильма вышла в 1910 году, а последняя – в 2012-м (режиссер Джо Райт, в главной роли Кира Найтли).

4 Не боялся экспериментов

В 1859 году Лев Толстой открыл для крестьянских детей странную школу прямо в своем имении. Толстой, представь себе, был уверен, что учеба должна быть исключительно в удовольствие. "Образование не может быть насильственно и должно доставлять наслаждение учащимся" – вот что он писал. В Яснополянском школе, помимо самого Льва, преподавали еще четыре человека. Они обязаны были не вдалбливать знания в детей, а заинтересовать их уроками. Школьники могли сами выбирать, на какие занятия им ходить, учителям разрешалось являться на уроки в любое время и покидать школу, когда захочется.

СНОУБОРД

Екатерина Илюхина

Самый радостный (пока) день для знаменитой российской сноубордистки — 26 февраля 2010 года. Тогда она выиграла серебро Олимпиады в Ванкувере. Узнай про самый грустный и дурацкий моменты из ее жизни, а также про случай, который ее сильнее всего разозлил.

1 Самый грустный

Мой отец уже много лет держит лошадей, а я с детства на них катаюсь. Когда мне было 10, папа продал мою любимую породистую и многообещающую кобылу Лаванду профессиональному спортсмену, потому что со мной она «не могла раскрыть свой потенциал». Я так горевала, что отец запомнил этот случай и недавно подарил мне другую лошадь, чтобы загладить вину.

2 Самый дурацкий

В начале этого года я пошла в кино на фильм «Чемпионы». Если ты не в курсе, это 5 новелл, рассказывающих про победы российских спортсменов, и среди них есть и история про меня. Так вот, в кинотеатре я невольно услышала, как сидящая рядом парочка обсуждает меня. Я чувствовала себя в этой ситуации, мягко говоря, странно.

3 Самый разозливший

В 2010 году, спустя месяц после Олимпиады в Ванкувере, я принимала участие в чемпионате России. Когда я спешила на старт в квалификации, за мной побежали журналисты с вопросами про победу на Олимпийских играх. Я сказала, что сейчас не могу говорить, а они на следующий день написали в своей газете, что я «завездилась».

ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ

РОСТ: 160 СМ

ВЕС: 60 КГ

ПОБЕДЫ: СЕРЕБРЯНЫЙ
ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ-2010
(ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ
ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ),
ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА
РОССИИ (ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ
ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ
И ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ СЛАЛОМ)

Играй в “Тетрис”, чтобы уделить чувство голода

Шашлыки, пиво, гулянки на свадьбах... Лето прошло, оставив на память несколько лишних килограммов у тебя на боках. В следующий раз, когда голод скрутит тебя, потрать три минуты на “Тетрис” (скачать игру можно на любой, разве что не дисковый, телефон). Ученые из Плимутского университета (Великобритания) высчитали: проводя по три минуты за этим развлечением перед каждым приемом пищи, ты немного потеряешь в аппетите и в результате за месяц не доешь аж 4000 килокалорий. “Игра отвлекает твой мозг от фантазий на тему “что и с чем бы вкусненького съесть”. Вместо сочного бургера ты думаешь только о том, куда бы вписать очередную фигуру”, — объясняет автор исследования, профессор Джеки Эндрейд. Вперед — играть в кубики ради кубиков пресса!

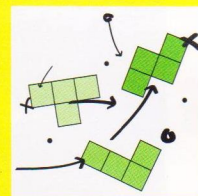


ВЫИГРАЙ ЗА ТРИ МИНУТЫ

Если не хочешь жиреть, тебе нужно продержаться в игре не меньше трех минут. Тебе помогут в этом советы от мастеров игры:



01 Одним глазом всегда подсматривай, какая фигура выпадет следующей. Просчитывай на три нажатия кнопки вперед.



02 Если сомневаешься, оставляй место, чтобы позже занять его наиболее подходящей фигурой. Но не слишком рассчитывай на “прямые” — чем дальше, тем их меньше.



03 Четыре заполненные линии в “Тетрисе” учетверят набранные очки. Думай о победе!



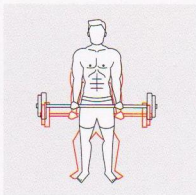
Жми быстрее, чтобы мышцы стали объемнее

Пусть жилистый парень в спортзале ухмыляется, пока ты стаскиваешь с грифа блины: посмотрим, кто будет смеяться потом. Наука показывает: дело не в весе, а в темпе, в котором ты выполняешь упражнение. Что действительно раздует твои мышцы и сожжет калории, так это следующая методика: делай взрывные двухсекундные повторения с половиной от твоего максимального веса, 3 сета по 8 повторов. С таким беспощадным подходом ты значительно увеличишь выработку в мышцах лактата и аммония (прекурсоров роста и восстановления мышечных волокон). Ты искал способ накачаться по-быстрому? Вот и он.



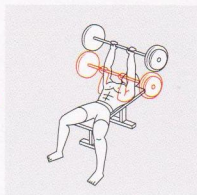
НАУКА В ДЕЙСТВИИ

Быстрее набирай мышечную массу с этими суперсетами. Начиная следующее упражнение пары сразу, как закончишь предыдущее. Отдыхай минуту между подходами.



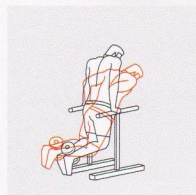
01 МЕРТВАЯ ТЯГА

Держи спину и грудь прямо, чтобы выжимать больше на каждом повторении. Напряги ягодицы в верхней точке упражнения.



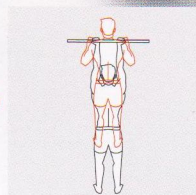
02 ЖИМ НА СКАМЬЕ

Медленно опусти гриф и, концентрируясь на мышцах груди, подними его обратно.



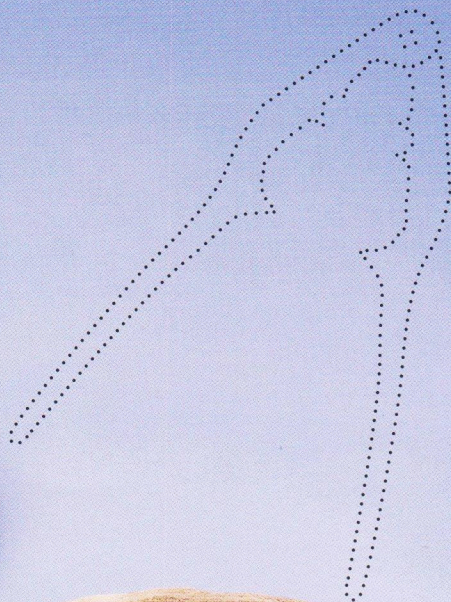
03 ОТЖИМАНИЯ НА ТРИЦЕПАХ

После минутной паузы приступай к отжиманиям. Сжимай ручки в нижней точке упражнения для дополнительной нагрузки на мышцы.



04 ПОДТЯГИВАНИЯ

Подойди вплотную к перекладине. Подтягивайся так, чтобы твой подбородок оказался ровно над ней. Опускайся плавно, сохраняя мышцы напряженными.



Грызи орехи, чтобы жить дольше

Секрет долгой жизни раскрыт — все это время он прятался в орехах. В одном из самых масштабных исследований, когда-либо проводившихся Гарвардским университетом, ученые наблюдали за 120 тысячами волонтеров в течение 30 лет. И обнаружили вот что: те, кто ежедневно ест грецкие орехи, на 20% реже умирают от рака, проблем с сердцем или респираторных заболеваний. Учтя вероятность заболеть чем-нибудь подобным, исследователи установили: десяти орехов в день достаточно, чтобы продлить твою жизнь примерно на 7 лет. Дунканом Маклаудом так, конечно, не станешь. Зато грецкие орехи несложно найти.



ЗЕРНА ЮНОСТИ

Приготовь за 5 минут заряженный пользой салат "Вальдорфский", чтобы не хрустеть орехами всухомятку.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- горсть грецких орехов
- яблоко
- палочка сельдерея
- салат-латук
- легкий майонез, 2 ст. л.

Покроши орехи, поруби фрукт и зелень, перемешай — и готово. Яблоко и сельдерей добавляют блюду антиоксидантов, а также клетчатки, ускоряющей всасывание полезных элементов твоим организмом.



ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА



PHOTO: CORBIS/ALLOVERPRESS

КРАСОТА ГДЕ-ТО РЯДОМ

Сегодня — день рейтингов. Самые красивые девушки, самые нелепые отговорки, самые неприятные подробности девичьего быта — в нашей традиционной подборке свежих фактов о женских существах.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Знаешь, где живут самые красивые девушки? Правильно, в России. Пусть они и не самые сексуальные — в секс-рейтинге нам до Бразилии далеко, здесь мы на приятном втором месте. Зато красивше наших не найти. За Россией в списке прекрасных следуют Колумбия, Великоб-

ритания, Филиппины. А самые красивые мужчины, по мнению девушек, живут в Австралии, Италии, Великобритании, Испании, США (все рейтинги составлены порталом для свиданий во время путешествий MissTravel.com). Но нам-то какое до этого дело?

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Знаешь, какие оправдания придумывают женщины, чтобы не ходить в спортзал и вообще исключить из своей жизни физическую активность? “Сиськи мешают”! По крайней мере именно так объясняют отсутствие физкультуры в своей жизни 17% неспортивных особей женского пола (опрос Портсмутского университета). Это, конечно, не самая популярная причина, но тем не менее: переизбыток грудей стоит на четвертом месте после нехватки сил, нехватки времени и нехватки здоровья. Ты только подумай: некоторые дамочки нарочно не приносят в фитнес-зал то, ради чего ты туда приходишь (и не вздумай это отрицать).

ПОЛЕЗНО

Знаешь, что гарантированно убьет все желание, когда ты впервые окажешься в квартире новой девушки? Забитое ее волосами сливное отверстие в ванне! По крайней мере именно этот пункт возглавляет мужской список наиболее отталкивающих вещей в местах обитания одиноких женщин. На втором месте — разбросанная по полу одежда, на третьем — состриженные ногти на полу. Но теперь слушай главное. Вот что точно не понравится девушке в твоей холостяцкой квартире. Третье место: грязная ванная комната с плесенью по углам. Второе место: несвежий, неприятный дух (ишь ты неженки какие). И наконец — та-дам! — первое место: грязная посуда повсюду. Давай-ка, собери все свои вилки и стаканчики и помоги.



И ОВЦЫ ЦЕЛЫ

Пока сезон мангалов и грилей не закрыт, а урожай овощей и прочей растительности так и прет, рассказываем, как приготовить вкусный бургер без единого кусочка мяса. Ведь пищевое разнообразие — это то, к чему ты обязан стремиться.

Вообще словосочетание «бургер без мяса» звучит как обман. Но знай: отсутствие животных в составе блюда не всегда делает его тусклым и унылым. По просьбе МН Брюс Вайнштайн, соавтор книги Grain Mains (о том, как вкусно есть зерновые), сочинил формулу аппетитного бутерброда, преимуществ которого налицо: так, в фасоли примерно на треть меньше калорий по сравнению с постной говядиной, а вот клетчатки в таком бургере — целых 6 чистых граммов. Итак, за дело.

ШАГ 1

БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Киноа и овес нужны по двум причинам: в них много растительного белка, и они отлично впитывают влагу, превращаясь в «фарш», с которым удобно иметь дело.

- $\frac{2}{3}$ стакана отваренной киноа (если найдешь черную, котлета получится привычного цвета)
- 1 стакан консервированной черной (красной) фасоли без жидкости
- $\frac{3}{4}$ стакана овсяных хлопьев (не быстрого приготовления)

ШАГ 2

ВКУСНЫЕ ДОБАВКИ

Ясное дело: овсяные хлопья, при всем уважении, не смогут превратить «котлету» в гастрономическое чудо. Вайнштайн предлагает три вкусных набора добавок, решай сам, какой сыпануть в «фарш».

Американский бургер

- 3 ст. л. соуса барбекю
- 1 ст. л. вустерского соуса
- 2 ст. л. порезанных консервированных халапеньо
- 1 ст. л. копченой паприки
- 1 ст. л. порошка чили
- 1 ч. л. молотой зиры

Карри бургер

- 3 ст. л. мангового соуса
- 2 ст. л. порошка карри
- $\frac{1}{4}$ ч. л. соли

Бургер по-азиатски

- 3 ст. л. соуса хойсин
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 1 ч. л. приправы «5 специй»

ШАГ 3

ПОДГОТОВКА ФАРША

Все ингредиенты закинь в блендер и хорошенько покроши, пару раз перемешав содержимое чаши, — должно получиться что-то вроде влажного пластилина. Если получилось жидко — добавь сухих составляющих, и наоборот.



ШАГ 4

ВРЕМЯ ЖАРИТЬ

Сковородку с антипригарным покрытием нагрей на среднем огне, плесни туда 1 ст. л. оливкового масла. Овощную массу переложи из блендера в удобную миску, намочи руки и слепи 6 одинаковых котлет. Выложи их на сковородку (все сразу или по очереди) и поджаривай до аппетитной корочки, минуты 4 на каждой стороне. На мангале получится еще вкуснее.

ШАГ 5

ТОПИНГ

Святая троица — лист салата, помидор, лук — скрасит любой бургер, но не стоит этим ограничиваться. Брюс Вайнштайн подсказывает, чем еще дополнить твоё блюдо.

Маринованный халапеньо

Жгучая замена лука с дозой полезного капсаицина. Бежишь в магазин? Выбирай уже нарезанный перец — с ним не придется возиться.

Красный болгарский перец

Можешь взять печеный консервированный, можешь запечь заранее (25 минут при 200°C). А в свежем красном перце так вообще в два раза больше витамина Е и в 10 раз больше витамина А, чем в зеленом, например.

Авокадо

В киноа и овсе жира немного, так что авокадо в этой компании желанный гость. Выбирая авокадо, слегка сожми его — спелый должен проминаться.

Ананас

Кольцо ананаса следует поджарить — на сковороде либо на гриле, по паре минут на каждой стороне, чтобы поверхность карамелизовалась. Подойдет и свежий, и консервированный, но последний нужно промокнуть бумажным полотенцем.

СИЛЬНЕЕ ПРЯТАЖЕНИЯ

Уж не знаем, по какой причине, но тебе нужно хорошо и высоко прыгать, лучше всех. Рассказываем, как натренировать эту способность и победить гравитацию.

“Каждый может развить прыгучесть, — уверяет Эрик Кресси, специалист по силовой и общей физической подготовке, — а ключ к этому — плиометрические (“взрывные”) упражнения, которые оттачивают работу нервной системы, повышают производительность твоих мышц и более чем на 5% улучшают показатели в прыжках вверх”.

Твоя программа

Обе тренировки делай раз в неделю (в разные дни), каждую четвертую неделю отдыхай. Обе пары упражнений выполняй как суперсет, после первого упражнения отдыхай не более 20 секунд, после второго — 90 секунд. Каждый суперсет делай 4 раза.

ТРЕНИРОВКА А

ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Возьми штангу хватом сверху и положи гриф спереди себе на плечи (ладони при этом будут смотреть вверх и располагаться чуть шире плеч). Гриф прижат к шее, предплечья параллельны полу. Медленно приседай до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу, потом резко возвращайся в исходное положение. Сделай 3 повтора.



ЗАПРЫГИВАНИЯ НА СКАМЕЙКУ

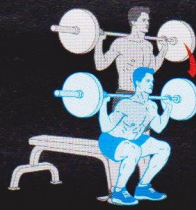
Встань перед скамейкой, которая тебе по колено, руки подняты. Опустит руки, присядь и запрыгни на скамейку. Слезь. Сделай 4 повтора.



ТРЕНИРОВКА Б

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ

Встань спиной к скамейке (высотой тебе по колено), сантиметрах в 10–15 от нее, возьми штангу хватом сверху, положи гриф на верх спины. Сгибая ноги в коленях, медленно опускайся, пока не сядешь на скамейку. Резко встань, не отрывая пятку от пола. Сделай 2 повтора.



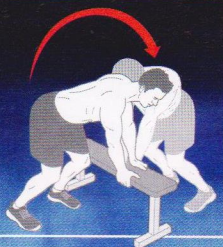
ВЫПАДЫ С ПРЫЖКОМ

Руки в боки, левой ногой вышагни вперед. Присядь максимально низко, потом резко подпрыгни и смени ноги — теперь правая впереди. Это 1 повтор, нужно сделать 6, меняя ноги в прыжке.



ОТЛИЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ ТЫ НЕ ДЕЛАЕШЬ

Важно не только, как высоко ты прыгаешь, но и как быстро. Прыжки через скамейку сделают тебя в этом смысле удивительно ловким: ты будешь хорошо держаться на ногах, дополнительно разовьешь мышцы кора и будешь готов сгнуться в любое время в любом направлении. И так, встань сбоку скамейки, ухватись руками за сиденье и одним движением перепрыгни ее. Туда-обратно, туда-обратно в течение 20–30 секунд. Это один сет. Сделай 4 сета с минутными перерывами между ними.



БОНУС Хочешь прыгать прям как бог?

Добавь в свои тренировки спринт. Как говорит Эрик Кресси, ни для кого не тайна, что бег добавляет человеку прыгучести, поэтому раз в неделю заменяй привычную кардиосессию на такие пробежки: 10 м — бег трусцой, 40 м — с максимальным ускорением, потом отдыхай 90 секунд. Это один сет, а нужно сделать 6.

P.S. ЕГО ВОЗДУШЕСТВО МАЙКЛ ДЖОРДАН, ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ, ПРЫГАЛ В ВЫСОТУ НА 122 СМ. ПОВТОРИШЬ?

БОРЬБА ЗА ДРОВА ЧЕЛОВЕКА

Как бы там ни было, а зима не за горами, и кое-кому надо запастись дровами для загородного отопительного сезона. Сейчас мы расскажем, как сложить идеальную поленницу.

1 Древесина

Если бы у тебя был выбор и много лишних денег, ты бы, конечно, купил себе смесь кленовых, березовых и дубовых дров — хорошо высушенные, они дают наибольшее количество тепла. Но обычно выбирать не приходится, поэтому в твоей поленнице, скорее всего, окажутся береза и сосна. А немного осины пригодится для выжигания копоти из дымохода (сама она не коптит).

2 Сухость

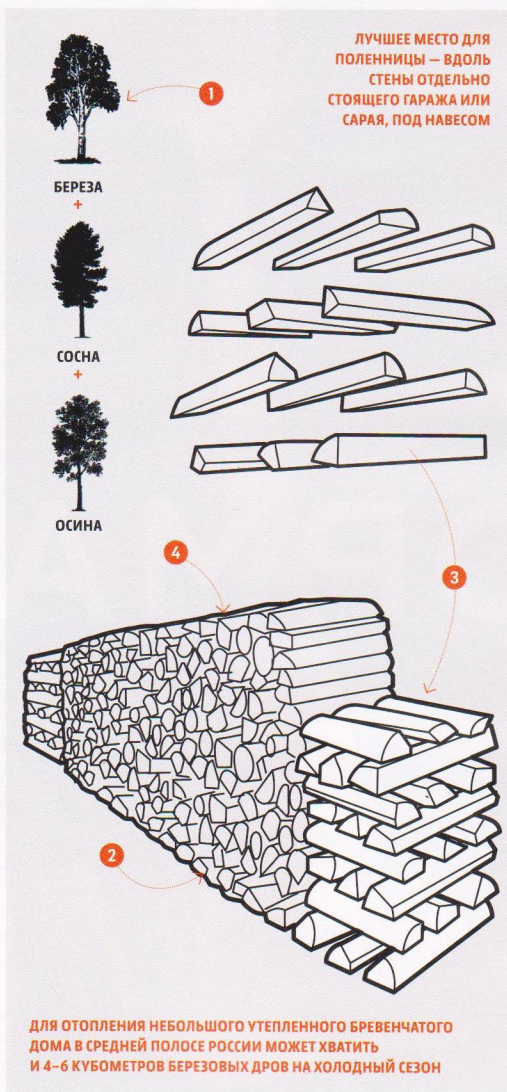
Как говорится, сухие дрова — теплый хозяин. Древесина отлично сосет влагу из земли, поэтому в идеале поленницу нужно организовать на отмостке гаража или хозблока. Для пущей изоляции можешь подстелить под будущий склад пару деревянных поддонов (палет). Если с навесом трудности, то накрывай дрова пленкой или брезентом (покрывало не должно свешиваться до земли — дереву нужен свободный доступ воздуха).

3 Подпорки

По краям будущей поленницы выстрой башни из сложенных крест-накрест дров, по три полена в ряду (как будто собрался играть в дженгу). Это подпорки, которые не позволят поленнице расползтись. Выбирай для них дрова примерно одинакового размера и в каждом ряду оставляй по паре сантиметров от полена до полена, чтобы они хорошо проветривались.

4 Поленница

А теперь складывай дрова между опорными башнями. К аккуратным ровным рядам не стремись: во-первых, дровяшки сами найдут себе место, во-вторых, чем больше будет просветов и дырок, тем лучше они будут сохнуть и проветриваться. Ну и это, не мерзни.



ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда



“ДЕВУШКА С ДЕВЯТЬЮ ПАРИКАМИ”

Софи ван дер Стап
Софи ван дер Стап очень красивая — это видно по фото. И очень сильная: 54 недели после того, как ей поставили страшный диагноз — рак, — она вела дневник, где описывала все, что с ней происходило. В результате получилась книга — на удивление оптимистичный и кое-где смешной рассказ о том, что даже в такой ситуации жизнь не должна заканчиваться. Софи выздоровела. Книга стала бестселлером и была экранизирована.



“НАРОД НА ВОЙНЕ”

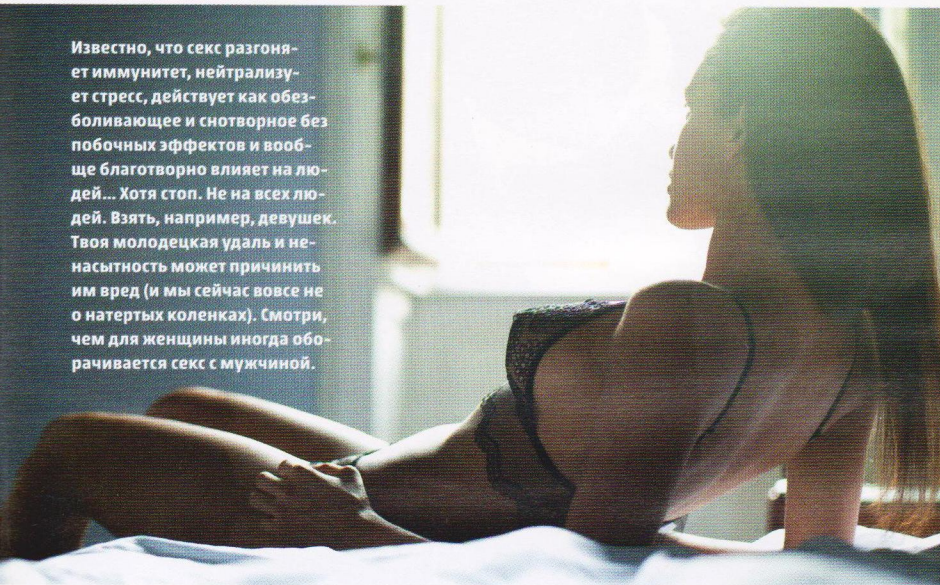
София Федорченко
Книга, состоящая из трех частей — “Первая мировая”, “Революция”, “Гражданская война”, — это собрание коротких, по абзацу, высказываний простых людей, которые принимали участие в трагических событиях начала XX века. Никто не знает, что это: документальное повествование или талантливая мистификация. Сама Федорченко (1880–1959) в разное время давала разные комментарии на этот счет. Но в любом случае мозаика складывается в целое, и перед глазами встает картина кровавого ужаса, с которого началось все то, что мы сейчас имеем.

Р.С. САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ДЕРЕВО В РОССИИ — ЛИСТВЕННИЦА. ДАЕТ СТОЛЬКО ЖЕ ТЕПЛА, СКОЛЬКО И СОСНА, НАПРИМЕР

Враг в штанах

Пять способов доставить девушке неприятности тем, чем ты соби́рался ее подбодрить.

Известно, что секс разгоняет иммунитет, нейтрализует стресс, действует как обезболивающее и снотворное без побочных эффектов и вообще благотворно влияет на людей... Хотя стоп. Не на всех людей. Взять, например, девушек. Твоя молодецкая удал и ненасытность может причинить им вред (и мы сейчас вовсе не о натертых коленках). Смотри, чем для женщины иногда обогатывается секс с мужчиной.



1. Передозировка

Оргазмов много не бывает? Как бы не так. “После интенсивной разносторонней стимуляции — клиторальной, вагинальной, ректальной — женщина может столкнуться буквально с перегрузкой вегетативной нервной системы, — предостерегает доктор Дженифер Берман, директор “Центра женского благополучия” в Лос-Анджелесе. — Сосуды расширяются, происходит избыточное количество нейрохимических процессов — и в результате твоя партнерша начинает чувствовать легкое головокружение. И даже, возможно, тошноту”. Называется такое состояние “синдром послеоргазменного недомогания” — состояние, схожее с легкой простудой, может длиться до 7 дней! Строго говоря, с мужчинами это тоже случается (и даже чаще). Так что имей в виду: у фразы “ты меня уже затраха́л(а)” есть вполне медицинский смысл.

2. Депрессия

Секс — это, как известно, для хорошего настроения, для блеска глаз. А вот поди ж ты: согласно проведенному в Австралии в 2011 году исследованию, около трети женщин признают, что хотя бы раз бывали в подавленном настроении после секса. Не принимай такое положение дел слишком близко к... сердцу, ведь порядка 10% девушек регулярно чувствуют грусть, тревогу, досаду, раздражение сразу после приятного соития с приятным мужчиной. Как предполагают специалисты, виной всему некий непродолжительный “гормональный сдвиг”, случающийся в женском организме. Тут делать нечего: не эли ешь лишний раз и дожись, когда все вернется на свои места.

3. Головная боль

“Международное общество по изучению головной боли” докладывает о двух типах женской головной боли, связанных с сексуальной активностью. Первый — предоргазмическая, вызванная повышенным давлением и сексуальным возбуждением. Второй тип — резкая боль во время либо сразу после оргазма. В 2012-м British Journal of Medical Practitioners сообщал, что такие невзгоды чаще случаются с теми, кто регулярно страдает от мигрени, и что встречается такая смесь из наслаждения и боли у одного человека из ста. Совет специалистов из того самого “Общества головной боли”: заниматься сексом чаще, но делать это менее интенсивно.

4. Аллергия

У людей нередко встречается аллергия на латекс, на спермицидную смазку, на лубриканты. Более того, у девушки может случиться аллергия на твою сперму. “Бывает, что женский организм воспринимает содержащийся в эякуляте белок как враждебный, и результатом становится раздражение и жжение”, — объясняет доктор Дженифер Берман. Благо, у этой проблемы есть целых два решения. 1) Твой “враждебный” белок уникален и неизменен, поэтому со временем ее организм привыкнет и перестанет считать тебя злым пришельцем. 2) Пользуясь презервативами, не содержащими латекс, и лубрикантами, не содержащими глицерин и парабины: ни аллергии, ни инфекций.

5. Амнезия

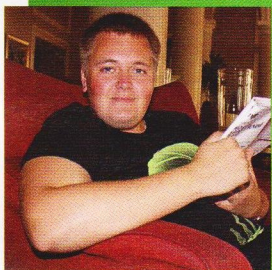
Никогда не хотел стереть из памяти эпизод-другой своей похотливой молодости? У одной 54-летней жительницы столицы США так и случилось: она явилась к врачам с жалобой на то, что не может вспомнить последние сутки. Единственное, что она помнила точно, — незадолго до визита в больницу она занималась сексом с мужем. Случай так понравился медикам, что его разобрали в The Journal of Emergency Medicine: у женщины диагностировали транзиторную глобальную амнезию, во время которой память временно пропадает. А причиной ее вполне может послужить энергозатратная физическая активность. Врачи как бы намекают: чуть помедленнее, парни.

P.S. В ОКТЯБРЕ 2004-ГО ПОРНОАКТРИСА ЛИЗА СПАРКС ПОСТАВИЛА РЕКОРД: ЗА 22 ЧАСА ПЕРЕЖИЛА СЕКС С 919 ПАРТНЕРАМИ

Время есть правильно

Когда простой человек испытывает трудности в сложных делах, на помощь приходят великие. Владимиру помог сам железный Арни.

Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ



**ВЛАДИМИР
ПАСТУХОВ**

ВОЗРАСТ: 25 ЛЕТ

РОД ЗАНЯТИЙ:
ДИРЕКТОР
ТРАНСПОРТНОЙ
КОМПАНИИ

РОСТ: 173 СМ

ВЕС ДО: 103 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 72 КГ

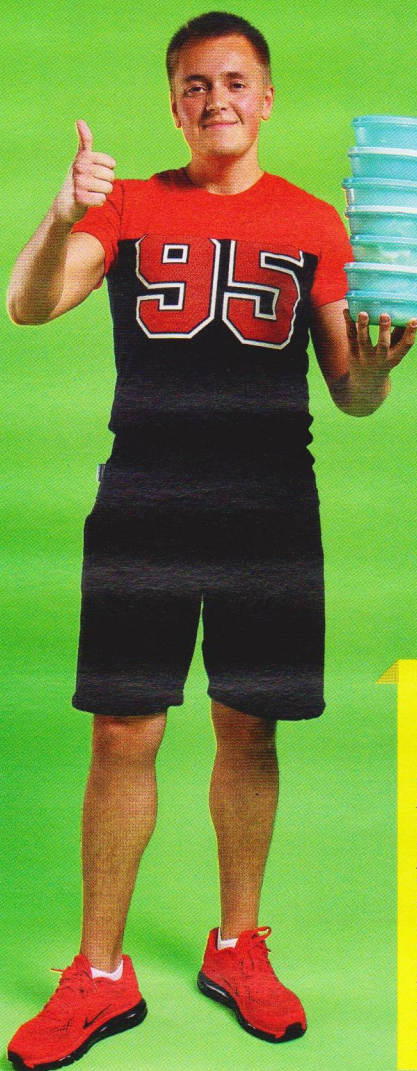
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*:
2 МЕСЯЦА

Спортом я занимался до травмы колена. В 15 лет у меня уже был 2-й взрослый разряд по карате, в послужном списке значились первые места на соревнованиях. А потом на прогулке упал, травмировал коленку и полгода мотался по больницам. Спорт на этом закончился, и, лишенный привычной физической нагрузки, я резко поправился.

Несколько раз пытался вернуться в прежнюю форму, но твердое намерение начать новую жизнь появилось лишь в апреле прошлого года. Отправился в спортзал, а вот о диете даже и не думал. Попутно изучал всякие нюансы похудения и скоро пришел к выводу, что без нормального питания ничего не получится, и это сильно расстроило: мало того что тренировки, так еще и в еде себе отказывай... Но втянулся быстро. Белки, жиры, углеводы счи-

таю до сих пор, готовлю себе сам (каждый вечер на это уходит минут 45), питаюсь семь раз в день, раскладываю еду по контейнерам и по "Макдоналдсу" почти не скучаю. Раз в две недели устраиваю себе так называемый cheat meal (плановое нарушение диеты): составляю список, чего бы хотелось съесть, потом выбираю что-нибудь и даю себе волю. Но вообще правильное питание в моем случае — это 70% успеха.

Пока двигался к поставленной цели, прочитал автобиографию Шварценеггера "Вспомнить все". Там больше шестисот страниц, проглотил за несколько дней — очень вдохновляющая книга. Честно говоря, я осени планирую серьезно взяться за силовые тренировки и года через полтора-два принять участие в соревнованиях по бодибилдингу.



08:20
35 г риса, 150 г курицы, овощи

11:00
35 г риса, 150 г курицы, овощи

13:00
35 г риса, 1 целое яйцо + 2 белка, овощи

16:00
35 г риса, 150 г курицы, овощи

18:00
35 г риса, 150 г курицы, овощи

20:00
1 целое яйцо + 2 белка, овощи

22:00
Творог



Посмотри на себя. Смогли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть фитнес-трекер Prestigio Smart Pedometer, а также стать лучшим по итогам 2014 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. ФЕРМЕНТИРОВАННАЯ ЕДА ВРОДЕ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ПОМОГАЕТ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЖИРА НА БРЮХЕ

Дружи с головой

Твой мозг функционирует по своим правилам. Можно их не знать — и жить и работать как прежде, то есть не очень эффективно. А можно изучить вопрос и делать некоторые вещи намного лучше. Выбор за тобой.



1 ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ ДВА ВАЖНЫХ ДЕЛА ОДНОВРЕМЕННО

Увы, ничего не выйдет: мультизадачность — это миф. Здесь и сейчас твой мозг может сосредоточиться только на чем-то одном. Тебе, возможно, покажется, что это неверное утверждение: ведь можно разговаривать и идти. Контролировать сердцебиение (за это тоже отвечает голова) и смотреть телевизор. Так-то оно так, но эти действия происходят, грубо говоря, «на автомате». А вот уделять внимание двум важным вещам мозг не умеет, он у тебя максималист: либо все, либо ничего.

● **Попробуй иначе** Делая два дела одновременно, ты будешь лишь пересказывать от одного к другому, в результате чего КПД снизится: доказано, что если человека отвлекать, то для завершения одной конкретной задачи ему потребуется в полтора раза больше времени. Расставь приоритеты, выполни одно дело, беришься за другое.

2 ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНО ЗАПОМНИТЬ МНОГО ПОДРОБНОСТЕЙ

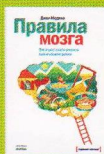
Можешь попробовать, но, скорее всего, тоже ничего не получится. Твой компьютер фокусируется на сути опыта, отбрасывая детали. Другими словами, ты с трудом будешь восстанавливать подробности ДТП, в которое попал, но легко вспомнишь испытанный страх. То же и в остальном: голова с радостью наполняется обобщениями, а не частностями.

● **Попробуй иначе** Стремись к точности в мелочах? Сосредоточься на ключевой идее и выстраивай детали вокруг основного понятия. Так, по-хорошему, Первая мировая война в твоей памяти должна начинаться из-за желания Германии получить свою долю в колониальном разделе мира. А уж имя Франца Фердинанда, даты, сражения всплывут сами собой. Если ты хорошо учился.

3 ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНО ДОЛГО ВЫСТУПАТЬ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ

Никогда не забывай, что даже очень важную, полезную и интересную информацию люди готовы воспринимать минут 10–15 — потом их внимание рассеивается. Более того, если эту четверть часа перенастроить информацией, то и ее никто не запомнит.

● **Попробуй иначе** Во-первых, в каждые 10 минут своей речи вкладывай лишь одну главную мысль, которую ты будешь разжевывать. Во-вторых, доказано: эмоционально окрашенные события дольше остаются в памяти, а воспоминания о них более четкие, чем об обычных фактах. Поэтому каждые 10 минут разбавляй речь небольшим отступлением от доклада (но в тему). Расскажи байку, анек-



Эксперт: Джон Медина, молекулярный биолог-эволюционист, директор Центра прикладного изучения мозга при Тихоокеанском университете Сиэтла. Еще больше важных и нужных фактов о том, что и как происходит в твоей голове, ты найдешь в книге Джона Медины «Правила мозга», перевод которой недавно вышел в издательстве «Манн, Иванов и Фербер»

дот, историю из личного опыта: это вызовет живой эмоциональный отклик и позволит слушателям перезагрузиться, лучше ухватить суть сказанного тобой и более-менее внимательно прослушать следующую десятиминутку.

4 ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНО ЧТО-НИБУДЬ ВСПОМНИТЬ

С кем не бывает: сидишь на кухне, вспоминаешь о каком-то неотложном деле, потом отвлекаешься на телефонный звонок, заходишь в гостиную, чтобы услышать пару новостей из уст диктора, — и вот у тебя даже идеи нет, о каком важном деле ты думал.

● **Попробуй иначе** Вспомни житейскую мудрость: если потерял какую-то мысль, вернись в то помещение, где она пришла тебе в голову. Эффективность такой техники подтверждена экспериментом: профессиональные ныряльщики, слушавшие 40-минутную речь на трехметровой глубине, вспоминали ее содержание на 15% лучше под водой, а не на суше. Память работает лучше, если воспроизведение информации происходит в тех же условиях, в которых происходило ее получение. Более того, узнав о чем-то в веселом настроении, ты лучше вспомнишь это, веселясь. Не забывай об этом.

P.S. ВОДИТЕЛИ, БОЛТАЮЩИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ЗА РУЛЕМ (ДВА ДЕЛА СРАЗУ!), УПУСКАЮТ БОЛЕЕ 50% ВИЗУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Как из рук вырвало

Вещи у добропорядочных граждан воруют не только ночью в темной подворотне. Бывает, сумку с деньгами выхватывают из рук прямо посреди белого дня. Как этому противостоять?



САМООБОРОНА

ХРОНИКА ПРОИСШЕСТВИЙ

“58-летний житель рабочего поселка Городище обратился в полицию и рассказал, что 26 июня около 5 утра они с женой вышли из дома, чтобы поехать на дачу. Внезапно подбежали двое нетрезвых молодчиков, выхватили из рук мужчины сумку с деньгами, ключами и документами и тут же скрылись”.

Vlg-media.ru, 28 июня 2014 г.



Хрестоматийная борсетка из кожи несчастного аллигатора, вяло болтающаяся на раскачанной руке вышедшего из “кружка” “клиента”, столь же доступна, сколь и дамская сумочка на плече у беспечной блондинки. Чтобы ты вдруг не лишился любой своей драгоценной ноши, напоминаем тебе несколько простых правил.

- Держи ценности поближе к себе. Если стиль позволяет, а ситуация предполагает, надень поясную сумку. Деньги и документы вообще лучше носить в застегивающемся внутреннем кармане верхней одежды.
- Если таскаешь в руке портмоне (или тебе действительно нравятся борсетки), накинь ремешок (и пусть он будет попрочнее) на запястье.

- В авто не клади сумку на пассажирское сиденье — лучше рядом с собой или в крайнем случае на/под заднее сиденье, где тонированные стекла. Разбить стекло, взять добычу и свалить — дело пары секунд для опытного борсеточника.

Если на улице у тебя все-таки вырывают что-то важное из руки, то среагировать ты, скорее всего, не успеешь. Успел? Тут и говорить нечего: тяни руку с сумкой к себе и жестко бей на встречу (А). А если не успел, то тут варианты.

Предположим, ты в хорошей форме и легко бегаешь как полумарафонец, так и стометровку. На бегу подумай: а что ты будешь делать с подонком, когда догонишь? Готов ли ты к жестокому противостоянию — ведь вор

понимает, что если ты догонишь его и сумеешь задержать, то ему грозит срок, а значит, он будет драться отчаянно. Уже догонишь его? Подбегай немного сбоку, хватай за воротник и швыряй на землю (Б) — резко дергай человека назад, а лучше вбок, чтобы он наверняка потерял равновесие. Толкнешь вперед — не факт, что вор упадет, а сам ты точно потеряешь скорость. Подножка тоже не вариант — велик риск самому неудачно упасть.

Пытаться мстить злодею не надо — это уже не самооборона, а самосуд. Лучше заручись поддержкой свидетелей, дождись приезда полиции, напиши заявление.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМОВ,
ИНСТРУКТОР КЛУБА
“САМООБОРОНА 100%”

КАК ГОВОРИТСЯ

ПОВЕСИТЬ ВСЕХ СОБАК

Как тебе такая версия? Одно из значений слова “собака” — это репейник, колючая, цепкая шишка репейника (см. словарь Даля). В старину “собак” (то есть репейник) цепляли на одежду врага, чтобы слазить. Вот и получается, что повесить на кого-то собак — значит досадить, навредить. Позже значение стало более конкретным: “повесить на кого-то всех собак” означает несправедливо обвинить человека.

ФИГЛЯР

Напомним: фигляр — это шут, кривляка, позер. В архангельских говорах есть слово “фигили”, которое значит “шутки, шалости”. Вот из этих фиглей и родился фигляр.

ПЕРЕМЫВАТЬ КОСТОЧКИ

Тут страшная история. Раньше верили, что всякий нераскаявшийся грешник после смерти выходит по ночам из могилы в облике упыря и сосет людскую кровь. И так продолжается до тех пор, пока останки не выкопают, не отмочат чистой водой и не закопают заново. Со временем этот обряд “вторичного захоронения” стали связывать с разбором, оценкой характера умершего (а затем и живого) человека.



P.S. БЛИЗКОЕ, РОДНОЕ, КОЛОРИТНОЕ СЛОВО “БОРСЕТКА” НА САМОМ ДЕЛЕ ИТАЛЬЯНСКОЕ: BORSETTA — ЭТО “СУМОЧКА”

Летучий голландец – 2014

Банк Нидерландов выпустил монеты, на которых вместо орла — летящий Робин ван Перси. Именно так 13 июня он забил на чемпионате мира красивейший гол, положивший начало разгрому испанцев (1:5). Сейчас мы расскажем, как его повторить.

КАК ЭТО БЫЛО

43:15

Атака Нидерландов зарождается на их половине поля, тем временем ван Перси начинает смещаться с правого фланга в центр и вперед, чтобы к моменту, когда мяч окажется у его партнера на уровне середины поля, быть за спиной последнего защитника.

43:21

Дейли Блинд получает мяч на левой бровке и поднимает голову: два нападающих ждут пас. Ближе Арьен Роббен, но перед ним защитник Жерар Пике, поэтому Блинд решает на дальнюю передачу свободному Ван Перси. Как только левая нога Блинда посылает пас, на поле стадиона "Фонте-Нова" два снаряда срываются с места: мяч по длинной дуге отправляется на 46 метров вперед, навстречу ему со скоростью 28,8 км/ч устремляется ван Перси.

43:22

Серхио Рамос слышит поздно замечает соперника, избежавшего у него из-за спины, и у Робина остается одна преграда — вратарь испанцев Икер Касильяс.

43:23

Касильяс принимает решение выйти из ворот, надеясь сократить голландцу угол атаки на случай удара ногой.

43:24

Робин мощно отталкивается ногами и совершает впечатляющий полет. На расстоянии 15 метров от ворот голова ван Перси касается мяча.

43:25

Касильясу не остается ничего другого, как через плечо наблюдать "Бразуку", поражающую его ворота. 1:1!



КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

1 Много двигайся без мяча. При зонной обороне, когда защитники опекают не конкретных игроков соперника, а определенные сегменты поля, ван Перси крайне опасен, потому что он все время в движении и постоянно переходит из-под опеки одного защитника в зону ответственности другого. Именно поэтому Серхио Рамос потерял ван Перси из виду и в момент паса Робин оказался у него за спиной. Вот и ты не стой, а все время смещайся, даже если мяч далеко от тебя.

2 Играй зряче. Ван Перси запомнил траекторию летящего от Блинда мяча, успел увидеть выход вратаря и бил наверняка. Некоторые футболисты в момент удара головой закрывают глаза — но только не Робин. Даже после удара, "заходя на посадку", он продолжает следить за пущенным снарядом (см. фото — на нем как раз такой момент). Учись не бояться мяча — можешь тренироваться чеканить его головой. И все время смотри за всем, что происходит на поле.

3 Умей летать и падать. Подпрыгивая, ван Перси сгибает ноги и тянет их вверх — это повышает центр тяжести и позволяет как будто зависнуть в воздухе. Не опускает ноги он и при приземлении, благодаря чему не плюхается животом на газон, а мягко приземляется на руки, смягчает ими удар, потом убирает, чтобы не сломать, и дальше скользит на груди по газону. Запись этого гола — настоящий учебник по тому, как нужно приземляться без травм. Изучай!

P.S. ВСЕГО В НИДЕРЛАНДАХ БЫЛО ВЫПУЩЕНО 6000 ПАМЯТНЫХ МОНЕТ С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ЛЕТАЮЩЕГО РОБИНА ВАН ПЕРСИ

Вносим поправки

Перед тобой четыре нездоровые ошибки, которые ты (возможно) делаешь каждый день. Прочитай, запомни, впредь будь умнее.



1 Ты чистишь зубы после завтрака

Орудия щеткой сразу после поедания продуктов с повышенной кислотностью — вроде фруктов, — ты рискуешь повредить зубную эмаль. А это, в свою очередь, может стать причиной проблем посерьезнее: не только пожелтения зубов, но и трещин и даже сколов.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Не почистил зубы до еды? Прополощи рот водой и потерпи минут 40 — за это время содержащийся в слюне кальций “заполняет” полученные от еды повреждения. Вот теперь можешь брать зубную щетку.



2 Ты едешь в машине с открытыми окнами

Если это загородная прогулка, то ладно. Но в городе и в пробке на шоссе воздух может быть и в 10 раз грязнее, чем в пригороде. Для информации: выхлопные газы провоцируют головную боль, повышают риск развития рака и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

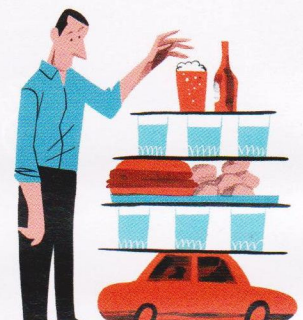
ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Закрывай окошко и включай кондиционер в режим рециркуляции воздуха. Согласно проведенным исследованиям, это позволяет вчетверо уменьшить вред, наносимый организму смогом.



3 Ты разогреваешь обед в пластике

Принес обед в пластиковом контейнере и съешь его в микроволновку? Плохо. Даже если пластик не содержит убийственный дефенилпропан, из него при нагревании все равно выделяются фталаты — вредные для спермы и для твоего гормонального фона вещества.

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Нет ничего проще — переложить еду в нормальную стеклянную или фарфоровую посуду. Ну или разогреть все дома и притащить в термосе.



4 Ты выпил днем, а вечером — за руль

Коллега отмечает день рождения на работе? Не пей. Все эти споры о допустимых промилле — пустое. Доказано, что даже 0,1 промилле алкоголя в крови на 46% увеличивает твои шансы спровоцировать ДТП (по сравнению с совершенно трезвым водителем).

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Никак не можешь удержаться от символического глотка за здоровье начальника? Побольше ешь перед этим глотком — полный желудок позволяет на 30% сократить концентрацию алкоголя в крови.

ЭКСПЕРТЫ: ДЖЕРМЕЙН БАК ЛЬЮИС (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ США), ААРОН УАЙТ (ИНСТИТУТ ПО ИЗУЧЕНИЮ АЛКОГОЛИЗМА, США), МАРК УОЛФФ (СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ НЬЮ-ЙОРКА), СКОТТ ФРУИН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ (УНИВЕРСИТЕТ ЮЖНОЙ КАЛИФОРНИИ)

НЕЧИСТ НА РУКУ

ЕСТЬ ВОПРОС

“Некоторые мужики на работе, когда выходят из туалета, берутся за ручку не голый рукой, а бумажным полотенцем. В этом есть смысл? Выглядит какой-то клиникой”.

ВЛАДИМИР, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ЕСТЬ ОТВЕТ

“А я так и делаю, — делится опытом Трэвис Старк, к.м.н., сотрудник службы спасения и ведущий ТВ-шоу The Doctors. — И за последние пять лет я подцепил простуду всего два раза. Была бы моя воля, все двери всех туалетов открывались бы бесконтактно. Сколько парней не моют руки после сам знаешь чего? Сколько сморкаются в бумажные полотенца, прежде чем схватиться той же рукой за дверную ручку? После этого она просто облеплена вирусами, частичками фекалий и урины. Так что полотенце — разумный выход. Ну или берись за ручку хотя бы мизинцем, которым ты не трешь глаза”.



Р.С. 995,4 ТЫС. ТОНН ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ВЕЩЕСТВ ПОПАДАЕТ В ВОЗДУХ МОСКВЫ ЕЖЕГОДНО. ХУЖЕ ЛИШЬ В НОРИЛЬСКЕ (1959,5)

19

СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- 01 Притащить домой два десятикилограммовых арбуза. Голыми руками.
- 02 Одним махом расколоть здоровенное полено.
- 03 Ликвидировать муху, выстрелив в нее резинкой.
- 04 Сделать сальто с мостков на дачном пруду.
- 05 Ловко прокатиться по раскатанной ледяной дорожке. Тулупы, аксели и риттбергеры приветствуются.
- 06 Залезть на дерево и снять разозлившегося кота. Слава бытовому альпинизму!
- 07 Взбежать на седьмой этаж по лестнице.
- 08 Заменить бутылку воды в кулере. Одной рукой.
- 09 Хорошо разбежаться и перепрыгнуть гигантскую лужу. Пока остальные кто вброд, кто в обход.
- 10 Помочь другу вынести чугунную ванну. С пятого этажа. Без лифта.
- 11 Слепить снежок и зафигачить им в столб в 20 метрах от себя. В яблочко!
- 12 Отвинтить присохшую к банке с вареньем крышку. Это ведь все равно что выиграть схватку в армрестлинге.
- 13 Пройтись по узенькому паркету и не упасть.
- 14 Подбрасывать ребенка, пока ему (ему, а не тебе) не надоест.
- 15 Вскрыть грецкий орех одной рукой.
- 16 Забить гвоздь одним ударом молотка.
- 17 Помочь соседу завести машину с толкача.
- 18 Найти идеальный камешек и запустить "лягушки" по воде. Чтобы подпрыгнул раз этак двадцать.
- 19 Донести уставшего ребенка от метро до кровати.

P.S.

ПСИХОЛОГИ НАПОМИНАЮТ: ДАЖЕ МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ ПОВЫШАЮТ ТВОЮ САМООЦЕНКУ И ПРЕДОТВРАЩАЮТ ДЕПРЕССИЮ

Когда сын станет явью

За последние 20 лет средний возраст матери при рождении ребенка в России увеличился: в 1994-м этот показатель находился на отметке 24,6 года, а потом неуклонно рос и в 2012-м составил 27,9 года. Нормально ли это?



• “У мужчин чуть моложе/старше 20 лет, как правило, наиболее здоровая сперма, это факт, и дети у них рождаются здоровее. Другое дело, что мужчина в таком возрасте редко способен полноценно содержать семью, и в социальном плане это сводит на нет все преимущества его здоровой спермы. Поэтому, на мой взгляд, ребенка нужно заводить в том возрасте, в котором ты можешь прокормить его, его мать и себя. Далее. Взрослые отцы более консервативны в своих взглядах на жизнь, они старомодны, пропасть между ними и их детьми — больше. В то же время у них больше жизненного опыта и они мудрее в вопросах воспитания. Молодые отцы явно ближе к потребностям и интересам своих детей, но при этом они гораздо больше погружены в решение личных повседневных забот и проблем”.

АЛЛАН ПЭЙСИ, АНДРОЛОГ,
ШЕФФИЛДСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

• “Женщине старше 35 лет уже не так просто забеременеть — это связано с яйцеклетками, которыми она располагает с момента рождения (женщины ведь не производят их, как мужчины — сперму). Яйцеклетки не всегда сохраняются в идеальном состоянии: их становится меньше, качество их может ухудшаться. Кроме того, с возрастом растет риск невынашивания плода: в 35–39 лет он составляет уже 25%, в 40–44 года — 51%. (Но если посмотреть с другой стороны, 75% женщин в возрасте 35–39 лет рожают нормально.) Другой риск, о котором часто говорят, — это ребенок с синдромом Дауна или иными хромосомными му-

тациями. Вот статистика: в 35 лет риск женщины родить ребенка с серьезными хромосомными нарушениями — 1 к 200. Риск родить человека с синдромом Дауна — 1 к 365. Другими словами, ее шансы иметь здорового ребенка составляют 99,34%”.

МЭРИ М. МЕРРИ, СЕСТРА-АКУШЕР,
КЛИНИКА МАЙО

• Любопытная статистика: пары, которые зачали ребенка в первый год замужества, чаще дотягивают до 15-летия семейной жизни, нежели те пары, у которых ребенок родился позднее (они чаще разводятся в первые 15 лет совместной жизни).

WOMENSHEALTHMAG.COM

20–24

года — самый популярный возраст рождения первого ребенка. По данным Перписи населения 2010 года, 26 689 516 матерей сообщили, что именно в этом возрасте у них появился первенец. В возрасте 25–29 лет первого ребенка родили 9 416 345 женщин, в возрасте 30–34 лет — 2 574 382, в возрасте 35–39 лет — 720 090.

РОССТАТ

P.S. 48% РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ДЕТИ ОГРАНИЧИВАЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ. 47% ТАК НЕ СЧИТАЮТ

ПОСМОТРЕТЬ

11 СЕНТЯБРЯ

“Самый опасный человек”

Все начинается с попытки поймать международного преступника, который скрывается у своего адвоката. В результате начинается большая шпионская игра с участием международных разведок разных стран... Одна из последних ролей Филипа Сеймура Хоффмана в фильме, основанном на книге Джона Ле Карре.

25 СЕНТЯБРЯ

“Парни из Джерси”

Клинт Иствуд (который на старости лет оказался великим американским режиссером) сделал фильм из бродвейского мюзикла, посвященного истории группы The Four Seasons. Это значит: конец 1950-х и начало 1960-х, куча узнаваемых мелодий и Кристофер Уокен в одной из ролей.



25 СЕНТЯБРЯ

“Великий урвнитель”

Бывший спецназовец (Дензел Вашингтон) застывает за незнакомую девушку в баре, а в результате нарывается на продажных цэрзушников и русскую мафию в новом фильме от режиссера “Тренировочного дня” Антуана Фукуа. Никогда не знаешь, где найдешь, где потеряешь.

ПОСЕТИТЬ



9 СЕНТЯБРЯ

Эрик Булатов. “Живу — вижу”

Москва, “Манеж”

5 сентября интереснейшему художнику, одному из изобретателей соц-арта Эрику Булатову исполнится 81 год. Через четыре дня после этого в “Манеже” откроется его большая выставка: почти 100 полотен, более 50 графических работ. Это живая классика, узнаваемая и ни на что не похожая живопись — не пропусти!

21 СЕНТЯБРЯ

2-й Московский марафон

Москва, “Лужники”

В прошлом году российская столица присоединилась к международному марафонскому движению: теперь у нас есть свои 42 км 195 м, которые может преодолеть любой желающий. Слоган марафона-2014: “От мечты к реальности”. Мечтал покорить знаменитую дистанцию? Вперед!

27–28 СЕНТЯБРЯ

Фестиваль уличных театров “Золотая карусель”

Коломна

Современный театр родился из уличных представлений и балаганов — это его истинное лицо, и взглянуть на него можно будет в историческом центре подмосковной Коломны — прямо под открытым небом. Среди гостей — труппы из Бразилии и Испании. Билеты и вешалки отменяются.

ПОСЛУШАТЬ

17 СЕНТЯБРЯ

Друзья Гаркуши

Москва, “Главклуб”

Много лет Олег Гаркуша (“Аукцион”) вынашивает идею сделать клуб, назвать его “Гаркундель” и предоставить сцену молодым музыкантам. То есть, условно говоря, возродить дух Ленинградского рок-клуба. Поддержать эту идею (которая уже воплощается в жизнь), соберутся Андрей Макаревич, Гарик Сукачев и другие, названные “друзьями Гаркуши”. Сам Гаркуша тоже будет.

18 СЕНТЯБРЯ

Руфус Уэйрайт

Московский международный дом музыки

Канадец Руфус Уэйрайт в детстве увлекался оперой, а в 1998 году записал дебютный альбом (не оперный), который вошел в десятку лучших пластинок года по версии Rolling Stone. Его стиль определяют как “барочный поп”, и своим творчеством он вполне оправдывает существование поп-музыки.

24 СЕНТЯБРЯ

Ray Wilson Genesis Classic

Москва, “Крокус Сити Холл”

Шотландский вокалист и гитарист Рэй Уилсон — участник последней инкарнации одной из величайших прог-роковых групп всех времен и народов Genesis. Именно с ним группа записала последний альбом Calling All Stations. Его новая программа как раз и посвящена Genesis, и это хороший способ приобщиться к музыкальной классике XX века.



ПОИГРАТЬ

Destiny

Платформы: Xbox 360 и One, Playstation 3 и 4

Первый серьезный проект, созданный специально под поставки последнего поколения, почти добрался до прилавков: жди натурально поразительной графики. А также бескрайних просторов, усеянных остатками человеческой цивилизации (на дворе — 2700 год), по которым ты шатаешься в одиночестве или в компании других игроков и, обращая в кровавые спецэффекты толпы противников, решаешь судьбу тех людей, что остались в живых. В продаже с 9 сентября.

FIFA 15

Платформы: все

Самая популярная в мире игра про футбол переживает очередное обновление. Все то же, но чуть лучше — как обычно. Из новинок обещают систему “эмоционального интеллекта” — игроки будут гримасничать в зависимости от того, что в данный момент произошло на поле. Всего более 600 эмоций: злость, радость, отчаяние и т.д. Изобрази радость, когда доберешься до заветной корочки. В магазинах с 23 сентября.

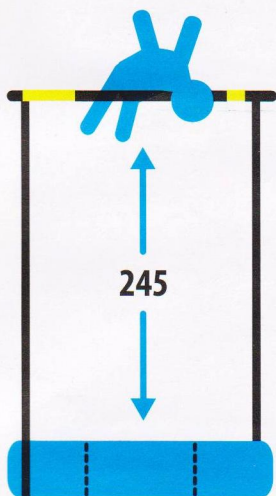


P.S.

19.09 В МУЛЬТИМЕДИААРТ МУЗЕЕ (МОСКВА) СТАРУЕТ ВЫСТАВКА ЗЕМНЫХ ФОТОГРАФИЙ КОСМОНАВТА ГЕРМАНА ТИТОВА

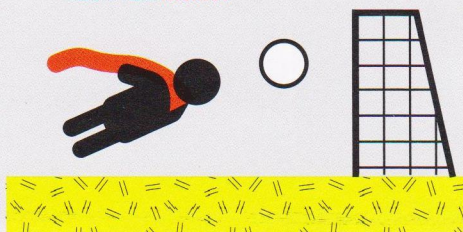
245

САНТИМЕТРОВ — РЕКОРД МИРА
В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ НА
ОТКРЫТОМ СТАДИОНЕ СРЕДИ
МУЖЧИН (УСТАНОВЛЕН В 1993
ГОДУ КУБИНЦЕМ ХАВЬЕРОМ
СОТОМАЙОРОМ). ТРЕНИРОВКУ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ ТЫ
НАЙДЕШЬ **НА СТР. 52**



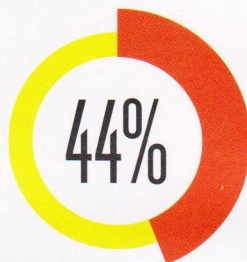
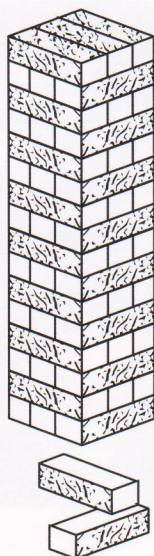
КАПИТАН ВАНТАСТИКА

ОДНО ИЗ ПРОЗВИЩ ФУТБОЛИСТА РОБИНА ВАН
ПЕРСИ, КОТОРЫЙ НА ПРОШЕДШЕМ ЧМ НА ЛЕТУ
ЗАБИЛ МЯЧ В ВОРОТА, ЧЕМ И ЗАПОМНИЛСЯ.
ДЕТАЛИ ЭТОГО ФАНТАСТИЧЕСКОГО ГОЛА
РАЗБИРАЕМ **НА СТР. 64**



15

ГОДА РЕКОМЕНДУЮТ СУШИТЬ БЕРЕЗОВЫЕ
ДРОВА, ЧТОБЫ ОНИ СТАЛИ ИДЕАЛЬНЫМ
ТОПЛИВОМ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ПЕЧИ. КАК
ИЗ ЛЮБЫХ ДРОВ СЛОЖИТЬ ИДЕАЛЬНУЮ
ПОЛЕННИЦУ, РАССКАЗЫВАЕМ **НА СТР. 54**



НЕЙРОНЫ МОЖЕТ
ЗАДЕЙСТВОВАТЬ МОЗГ
ЧЕЛОВЕКА ЕДИНОВРЕМЕННО,
И НЕ БОЛЬШЕ. В ПРОТИВНОМ
СЛУЧАЕ ТЕБЯ ЖДЕТ ПЕРЕРАСХОД
ГЛЮКОЗЫ (ТО ЕСТЬ ЭНЕРГИИ)
И ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ. О ТОМ,
КАК ОПТИМИЗИРОВАТЬ РАБОТУ
ТВОЕГО ГЛАВНОГО ПРОЦЕССОРА,
ЧИТАЙ **НА СТР. 60**

204

ГРАММА ВЕСИТ 1 000 000
РУБЛЕЙ ПЯТИТЫСЯЧНЫМИ
КУПЮРАМИ. ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ У ТЕБЯ ВЫРВАЛИ ИЗ РУК
СУМКУ С ТАКОЙ ЛЕГКОЙ НОШЕЙ,
РАССКАЗЫВАЕМ **НА СТР. 62**



МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ЧАРЛЬЗ О'БРАЙЕН

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
СЛАВА НЕСТЕРОВ

КУПИ СЕБЕ НАДГРОБИЕ

Его жена умерла в 37 лет, оставив его в недоумении, опустошении и горе. Но чуть позже он узнал нечто, что изменило его жизнь. Он надеется, что это знание перевернет и тебя. Но сначала задай себе вопрос: получаешь ли ты от своей жизни все?

Я точно знаю: ты откладываешь на потом многие дела и наболевшие проблемы. Может, твой гараж выглядит как взбесившийся "Тетрис". Или тебе нужно покрасить веранду. Или позвать кого-то, кому можно заплатить, чтобы он покрасил веранду. Третий год нужно, да?

Я могу привести тебе список из 20 примеров, и ты, скорее всего, кивнешь хотя бы в 10 случаях (что насчет разболтавшейся дверки в кухонном шкафу?). Потому что мы все похожи.

Мы откладываем дела, которые нам абсолютно не нравятся. А набрать достаточно внутренних сил, чтобы сделать то, что вызывает тошноту, практически нереально. Я всю жизнь боролся с собой по таким поводам (тебе, например, не нужно ли сходить к стоматологу?).



Полгода назад моя борьба с неприятными делами вышла на принципиально иной уровень. Я потерял свою жену.

Она была матерью наших двух маленьких дочерей, самой замечательной, самой красивой и самой заботливой женщиной из всех, кого я знал.

Я не буду грузить тебя деталями, рассказывать о причинах, боли и горе от потери близкого человека. Скажу лишь, что эта утрата привела к появлению нового абсолютного лидера в моем "Списке вещей, которые я не хочу делать". А именно: мне надо было заказать для нее надгробие.

И поскольку я решил, что в один день мы окажемся под ним вместе, вышло, что это я покупаю могильный камень и себе тоже.

Я откладывал это дело так долго, насколько это было возможно. Мне казалось, что это мистическим образом подведет окончательную черту в ее (слишком коротком) пребывании на земле. И это как-то слишком рано для жизни моей, все еще продолжающейся. Короче, странное ощущение.

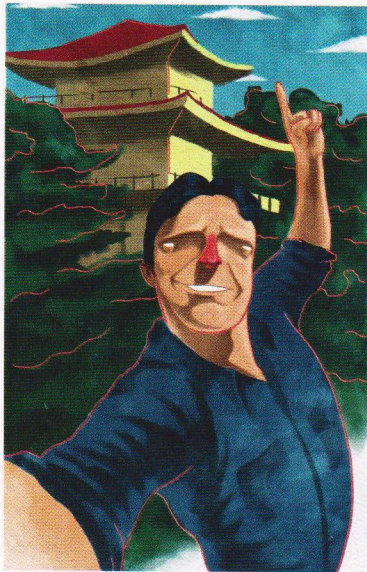
Я удалял фальшиво-скорбный спам от производителей надгробий ("мы рядом с вами в трудную минуту, мы готовы помочь"). И бросал трубку, когда из этих компаний звонили молодые дурочки. А в день, когда я наконец решился на эту покупку (которую делаешь только раз в жизни), я долго, очень долго сидел в своей машине без музыки и движения уже на парковке гробовщиков.

КОГДА Я ВСЕ ЖЕ СМОГ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ПРОЙТИ внутрь магазина, то сразу понял, что захлестывавший меня до сих пор водоворот эмоций — еще не самое странное ощущение, которое мне предстоит пережить в этот день.

Ассортимент надгробий оказался намного более разнообразным и возмутительным, чем я мог себе представить. Все, что может всплыть в воспаленном горе воображении родственника, эти циники готовы высечь в камне. (Представь, например, гранитную реплику "Харлея" в полный размер.)

Но самый сильный озноб и головокружение вызвала не эта дичь, а имя моей жены и мое имя — рядом — на компьютерном эскизе надгробия.

Вот мы. Навеки вместе. Но вместо того чтобы рыдать, пока молодая дурочка погружала меня в подробности процесса изготовления памятника (и оплаты!), я почувствовал облегчение. Даже какое-то естественное сожаление, что мы не выбрали наши надгробия намного раньше, когда были здоровой молодой парой.



ВОТ ЧТО Я ПОНЯЛ: НУЖНО ЗАПАСАТЬСЯ КАК МОЖНО БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ РАЗНООБРАЗНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

Если бы мы купили надгробие десять лет назад, подумал я, насколько изменилась бы наша жизнь?

Может быть, вместо того чтобы четвертый год подряд ехать в отпуск на Арубу, мы отправились бы в Азию. Она всегда хотела поехать туда.

Но дело даже не в том, чего хотела она. (Хотя и в этом, конечно, тоже. Просто представь в момент скандала с близким человеком или в момент, когда он чего-то просит, что он ум-

рет прямо завтра. Наверняка ты поведешь себя по-другому? А ведь всякое может случиться, так что это полезное упражнение.)

Дело в другом. Может быть, мы проявили бы больше интереса и энтузиазма к составлению планов на свое свободное время. Нам нравилось раз в две недели вместе смотреть бои UFC на платном канале — я же сказал тебе, что она была замечательной, — но, может, нам стоило как-то разнообразить эти субботние вечера?

Может, сходили бы в музей. (Я правильно написал это слово? Ну это такое странное место, где по стенам развешаны странные предметы.)

Может, не тратили бы столько времени на смски друзьям, сидя на диване друг рядом с другом.

Вот что я понял: нужно запастись как можно большим количеством разнообразных воспоминаний. Не стоит ходить в одни и те же места. Не стоит пытаться повторить то, что уже было, даже если это очень понравилось. Пробуй что-то новое, и пробуй часто.

Одним словом, у меня включилась — просто-таки в аварийном режиме — мотивация искать глубину в жизни для себя и своих детей.

Увы, моя жена уже никогда не поедет в Азию. Но для меня каждый визит на ее могилу — и каждый взгляд на мое собственное имя на памятнике — будет требованием сделать это.

Человек слаб. Необязательно ходить в церковь, чтобы общаться с богом. Совсем не нужен фитнес-зал, чтобы иметь здоровые мускулы. Это теория. А на практике они все нам нужны — все эти ритуалы, символы, мотиваторы, — чтобы оторвать жопу от дивана и заставить себя делать что-то. Человек слаб.

Если ты хочешь, чтобы выражение "ты живешь только раз" было не простым клише, а концепцией, которая меняет судьбу, — попробуй купить себе надгробие. Я знаю, что ты на самом деле не станешь делать этого. Но попробуй по крайней мере представить себе, что тебе НАДО это сделать.

Затем спроси себя, как бы ты прожил жизнь, если бы время от времени смотрел на свою фамилию на памятнике? Зная, что эта "заначка" может пригодиться вообще в любой момент.

Ах да — и черт с ним, с гаржом. ■

ЖЕЛЕЗНАЯ РУКА ГОРОДА СОЧИ

Если бы Алексей Воевода жил несколькими столетиями раньше, сейчас бы ты пел о нем былины. Но так как этот богатырь — наш современник, прочти лучше 5 реальных историй из жизни двукратного олимпийского чемпиона по бобслею.

Алексей Воевода

РОДИЛСЯ: 09.05.1980

В СЕЛЕ КАЛИНОВИЦА, УССР

ЖИВЕТ: ГОРОД СОЧИ

РОСТ: 194 CM

ВЕС: 116 KG

ОБЪЕМ БИЦЕПСА: 50 CM

ПОБЕДЫ В БОБСЛЕЕ: СЕРЕБРО
ОЛИМПИАДЫ-2006, БРОНЗА
ОЛИМПИАДЫ-2010, ДВА
ЗОЛОТА ОЛИМПИАДЫ-2014;
ЧЕМПИОН МИРА (2011),
ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН
ЕВРОПЫ (2008, 2011)

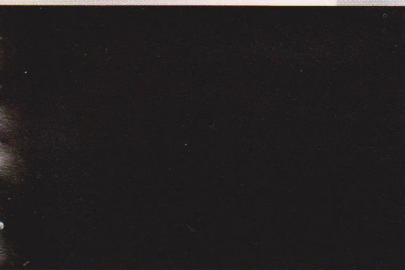
ПОБЕДЫ В АРМРЕСТЛИНГЕ:
ДЕВЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН
МИРА

1 КАК ВОЕВОДА СИЛ НАБИРАЛСЯ

В каком-то смысле у будущего чемпиона была форa еще до рождения — предки наделили его такими генами, что можно только позавидовать. Один дед был богатырского роста (под 2 метра), второй — богатырской силы: в молодости бегал быстрее первых машин, а в старости мог одной рукой приподнять “Запорожец”, пальцами согнуть медный пятак или закрутить гвоздь-сотку в спираль.

“Дедушка был очень веселый, очень культурный — краснел, если слышал слово “дурак”, — и я за свои 34 года больше не видел таких феноменально сильных людей. Каждое лето я проводил у него в гостях в селе Калиновца Черниговской области. Тогда я и понял, что мужчина должен быть сильным”.





Тут надо не забыть и об отце Алексея — Иване Григорьевиче Воеводе. Мастер спорта по вольной и классической борьбе, поклонник восточных единоборств, он с 6 лет таскал сына по секциям. Поначалу мальчик плакал, но к 10 годам вошел во вкус и сам стал записываться на занятия: гимнастика, тхэквондо, борьба, бальные танцы, флористика, даже кукольный кружок.

“Сочинский Центр детского внешкольного творчества был в двухстах метрах от дома, и я там, наверное, все перепробовал: клуб “Юный моряк”, “Юный летчик”, художественная школа... Мне все было интересно”.

К 14 годам Алексей смог повторить трюк деда с “Запорожцем” и даже научился тому, чего не умел могучий предок, — ходить на руках,

2 КАК ВОЕВОДА ЧЕМПИОНОМ СТАЛ

“Когда мне было 19, в поселке Дагомыс собрались устроить турнир по армрестлингу “Железная рука города Сочи”. Пацаны говорят: “Леха, ты здоровый, поучаствуй”. Я, честно, струсил — не собирался профессионально заниматься спортом, а качался для себя. Однако друзья просто так не отстали. Вскоре дома зазвонил телефон: “Леха, ты едешь! — Куда? — На турнир. — Я же говорил, что не хочу. — Ты это пацанам объясни: они за тебя взнос внесли и купили билеты — собираются ехать 16 человек”. Я прикинул: ну ладно, десять еще как-то можно убедить, но шестнадцать — это уже перебор”. В итоге Воевода полтора месяца готовился к соревнованиям и победил.

“Я выиграл у одного, у второго, потом как-то долго боролся с третьим, но тоже победил. Только после этого я узнал, что третьим был чемпион Европы Котэ Размадзе. Он первый раз в жизни проиграл любителю и даже пытался отдать мне свою карточку чемпиона — мол, теперь он ее недостойн. От карточки я отказался, но слова его запомнил: “Это твое, ты должен заняться армрестлингом”. Размадзе стал моим тренером и даже за свой счет сделал для меня стол для армрестлинга, на котором тут же взял реванш. Как профессионал он уже раскусил меня, и второго поражения не допустил. У меня тогда от напряжения на лице даже капилляры полопались — все в точках было, но потуги не помогли”.

Через пару месяцев после начала тренировок Воевода занял второе место на чемпионате России, а еще через полгода стал чемпионом мира и только тогда задумался о том, чтобы сделать спорт своей профессией.

3 КАК ВОЕВОДА В БОБСЛЕЙ ПЕРЕШЕЛ

Алексей до сих пор помнит, как увидел в газете “Черноморская здравница” крошечную новость о своей очередной победе. Она состояла из одной фразы: “Алексей Воевода второй раз стал чемпионом мира по армрестлингу”. Рядом же стояла здоровенная статья про бобслеистку Викторию Токову, которая заняла 8-е место на Олимпиаде-2002.

“Мне стало интересно: что же это за вид спорта такой, где за место, которое

ПОЧЕМУ У ВОЕВОДЫ ОДНА РУКА СИЛЬНЕЕ ОБЕИХ

“Всем, кто хочет улучшить свои показатели в армрестлинге, нужно делать упражнения на удержание веса на бицепс, причем для каждой руки по отдельности — они должны привыкать работать поодиночке. У меня дошло до того, что я одной рукой мог поднять вес даже на 40 кг больше, чем двумя вместе. Максимально я удерживал одной рукой гантель весом 237,5 кг. Я садился, мне ее подносили трое человек, я удерживал и поднимал”. Пытался Алексей повторить и трюк деда с удержанием веса “Запорожца”, только выбрал в качестве снаряда машину покрупнее — свой Volkswagen Amarok: “Я несколько раз пытался его поднять, но за бампер спереди не могу, только если сбоку взяться, то одно колесо от земли отрывается. Мне до сих пор до деда далеко”, — скромничает Алексей, умалчивая, что вообще-то Amarok весит как два с лишним шедевра ЗАЗ.

я для себя считал бы провалом, столько почета?! Я стал наводить справки, и меня вывели на тренера сборной Валерия Лейченко, который разрешил принять участие в отборе в команду. Там я в забегах с тачкой весом 100 кг в обычных кроссовках опередил многих наших олимпийцев, после чего был принят в сборную и получил уже специальную обувь — шиповки”.

“В первый же день на трассе в Сигулде я так накачался, что меня две недели потом тошнило — с непривычки от перегрузок получил микротравмирование мозга. Партнеры по команде “подбадривали” — рассказывали, как одному бобслеисту голову оторвало, другому кишки размотало по трассе. В бобслее все бывает: и лицо люди стирают об лед, и кожу со спины сдирают до костей. Мне после этой работы любая другая кажется детским садом. Тут стоит один раз неправильно приложить силу, и получишь серьезную травму”.

Воевода убедился в этом всего через год.



“На сборах в Павловске я ошибся на разгонной эстакаде, где боб на колесах нужно толкать по рельсам, и рухнул вниз с приличной высоты”. Итог — разбитое колено и точка в едва начавшейся карьере. У Федерации бобслея России денег на операцию не нашлось, и Алексей уехал домой. Вернется он только через два года, когда накануне Олимпиады-2006 стране снова понадобится ее лучший разгоняющий. Деньги на лечение тут же найдутся.

4 КАК ВОЕВОДА ЕСТЬ ПЕРЕСТАЛ

Когда смотришь на Алексея (а большинство из нас делают это снизу вверх), сложно поверить, что есть этот 116-килограммовый гигант с зелеными и плодами. У самого Воеводы есть аргумент, с которым не поспоришь: “Бык тоже здоровый, а ест одну траву”.

Воевода с детства привык выбирать книги не столько развлекательные, сколько познавательные: об атлетизме, о боевых искусствах, о способах медитации, о питании. И когда уже первая книга сообщила ему о том, что мясо — неестественная для человека еда, Воевода превратился из плотоядного в плодоядного, о чем совершенно не жалеет. “Сравните свою пищеварительную систему и пищеварительную систему хищника: у нас желудок ма-

НАС ВСЕ СПРАШИВАЛИ, ПОЧЕМУ МЫ НЕ УЛЫБАЕМСЯ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ МЕДАЛИ

ленький, у них — большой, у нас длинный кишечник, у них — короткий”.

Впрочем, от большинства вегетарианцев Алексея отличает не только фигура, но и то, что он с нравовечиями ни к кому не лезет и только привычно отвечает на постоянные вопросы о том, сколько же травы нужно съесть, чтобы стать таким здоровым.

В день нашей встречи меню богатыря выглядело так: утром фрукты и свежий выжатый сок, потом капучино, на обед салат из помидоров и огурцов, на ужин — тоже салат. Разумеется, есть в его рационе и бобовые, и зерновые, иногда может позволить себе молочные продукты. “Первое время после перехода на овощи по привычке хочется есть больше, но это быстро проходит”.

5 КАК ВОЕВОДА ЗА ЗОЛОТОМ ХОДИЛ

Первая Олимпиада Алексея, Турин-2006, запомнилась плохой организацией (“в первый же день под одним из наших бобслеистов лопнул унитаз, а у меня из номера стырили

форму”), а также техническими проблемами у наших “четверок”: боб перевернулся на тренировке, был поврежден обтекатель, его пришлось заклеивать лейкопластырем. “Если бы не эти дырки, мы бы стали олимпийскими чемпионами еще в 2006-м. В бобслее же, как в “Формуле-1”, лишнее отверстие создает турбулентность и давит на машину, снижая скорость. Считаю, что одна дырка в обтекателе — это 5–10 сотых секунды отставания за заезд, мы же за 4 заезда уступили первое место всего 13 сотых...” В итоге, Воевода с партнерами привезут из Турина серебро — первую для страны олимпийскую награду в бобслее.

Ванкувер-2010 тоже напомнил, что в бобслее критически важно оборудование: “Все коньки у боба должны быть проверены и замаркированы штрихами, мы думали, что это можно сделать уже на Играх, но оказалось — надо было заранее. В итоге нам пришлось выступать на тренировочном комплексе 2-го экипажа, то есть самых плохих коньках в команде. Я считаю, что следить за инвентарем — не наша работа, но, конечно, мы тоже должны были все перепроверить. Так с тех пор и делаем”.

К своей третьей Олимпиаде, проходившей в родном для Воеводы городе, Алексей учел все детали: “Трасса в Сочи получилась специфической. Во второй половине — тормозящие виражи, на которых ты едешь в горку, а это очень сильно влияет на настройки подвески боба. Когда ты едешь вниз, подвеска должна быть жесткой, но когда начинаются эти горки, лучше отработать мягкая подвеска. Нужен был компромисс: либо теряешь наверху трассы, либо внизу. Нас все спрашивали, почему мы не улыбаемся после первой медали, а мы постоянно думали об этих настройках перед следующим заездом”. Что ж, все получилось, и теперь-то Алексей может улыбаться совершенно спокойно. Что же касается мыслей, то в них уже вертится Олимпиада-2018. А что? А вдруг! ■

Также ищи на сайте Mhealth.ru истории о том, как Воевода болезнью исцелял, как Воевода охранником работал, как Воевода справедливость искал, как Воевода спину исцелял, как Воевода ума-разума набирался.

ДРОЖАЩЕЙ РУКОЙ

Ты уже, наверное, прочел, что тема этого номера — перемены в жизни. Для того чтобы с понедельника ты смог удивить свою подругу, мы отправились в интим-магазин и отобрали самые главные новинки.

Интим-индустрия во многом похожа на рынок смартфонов (да простят нас Apple и Samsung за такое сравнение). Здесь тоже высока конкуренция, и производители тоже пикают свою продукцию всем самым модным и актуальным, раскручивая гонку технологий и беззастенчиво спекулируя на поп-образах. Что сейчас творится в мире? Творится бум беспроводных технологий (Bluetooth, Wi-Fi, 4G) — это раз. Ученые разрабатывают искусственные материалы с невиданными прежде свойствами (тот же графен) — это два. Ну и один за другим выходят на экраны экранизации комиксов — уже даже немного поднадоевшие. Как все это отражается на мире вибраторов и поддельных вагин? Ровно так и отражается, смотри:



1. 2. 3. 4.

ПОРОЧНАЯ, БЕСПРОВОДНАЯ



Vibease Vibrator

Это устройство скрасит любое мероприятие. Приходи, например, с подружкой в здание группы разбора ГИБДД, чтобы оформить царапину на левом крыле. Какая-то женщина в лиловом плаще хмурится так, словно увидела желудок кита изнутри, очередь еле шевелится. Тут ты и запускаешь программу в своем смартфоне. В нужном месте у твоей подружки уже установлен вибратор Vibease Vibrator. Ты связываешься с ним по Bluetooth или по 3G (подходит к устройствам, работающим как на iOS, так и на Android) и, делая вид, что набираешь смс седому юристу, на самом деле контролируешь скорость вибрации.

- **Производитель:** vibease.com
- **Цена:** от 3000 рублей



We Vibe 4

Ты, конечно, помнишь эти истории. Про то, как мужчина из Липецка приревновал жену к 23-сантиметровому фаллоимитатору, а жительница Вологды тайком от супруга закопала искусственную вагину в парке им. А.С. Пушкина. Ах, сколько семей разбились из-за индивидуальных интимных игрушек. Но We Vibe не такой, это друг для двоих. Вибратор вставляется во влагалище, одновременно можешь, привет, войти и ты. Последняя версия гаджета We Vibe 4 — с двумя моторами, у устройства шесть режимов вибрации. В частности, в We Vibe 4 впервые появился режим “эхо” — когда вибрация перетекает из одного конца устройства в другой (таким образом девушка может выбирать, стимулировать ей клитор или точку G — и делать это, кстати, с помощью беспроводного пульта управления).

- **Производитель:** we-vibe.com
- **Цена:** от 7000 рублей

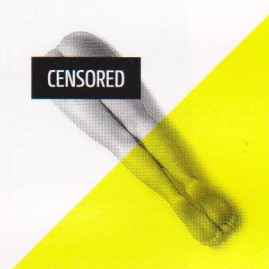


OhMiBod Freestyle W

Ну вот ты и дождался — наконец-то она полюбит песню Александра Розенбаума “Вещая судьба”. Дело в том, что вибратор OhMiBod способен не только функционировать в классическом режиме удовлетворения, он также может подключиться по Bluetooth к твоему iPhone или iPad (устройство работает исключительно с гаджетами от Apple), чтобы вибрировать в ритм музыке. Теперь не будем тебя отвлекать, попробуй заставить ее получить оргазм уже на строках: “...Кто ты, старче, закричал. А старик захохотал, сгинув с глаз долой...”

- **Производитель:** ohmibod.com
- **Цена:** от 4000 рублей

КОЖАНОЕ ИЗДЕЛИЕ



Fuck Me Silly 3

Вот ты уехал на охоту под Анадырь. Проходит две недели — тоска, конечно, томление плоти. И ты достаешь завернутый в старый номер “Беринговского вестника” Fuck Me Silly 3. Это последняя версия мастурбатора от американской PipeDream. Имитация девушки ниже пояса (два отверстия, которые можно использовать, размер ног 37), вид сзади. Изюминка твоей новой знакомой — материал, из которого она сделана, киберкожа Fanta Flash. На ощупь эту кожу почти не отличить от настоящей (например, она будет нагреваться от твоих прикосновений, принимать твою температуру, что делает ощущения еще более реалистичными).

- **Производитель:** pipedreamproducts.com
- **Цена:** от 20 000 рублей



5. 6.

НЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ОБРАЩЕНИЕ



The Incredible Hulk

Приятно познакомиться, это член Халка от компании Doc Johnson. Нет, не Живилду Виейра де Соуза, нападающего "Зенита", а зеленого монстра из комиксов. Конечно, это уменьшенная версия — 18 см в длину, диаметр — 7,3 см. Сам понимаешь, орган 600-килограммового гамма-мутанта в настоящую величину дико смотрелся бы в вашей однушке на Войковской. Фаллоимитатор The Incredible Hulk — это продукт моды, которая появилась в Японии и уже подхвачена миром. Человеческий член, по мнению адептов, это уже скучно. Не так давно Doc Johnson выпустила, например, и другой фаллоимитатор — мужской орган Железного человека.

- **Производитель:** docjohnson.com
- **Цена:** от 4000 рублей

НОВЫЙ ВИД ЖИЗНИ



Stronic Eins

Это устройство редакторы МН вырывали друг у друга из рук с криками: "Ты погляди только! Он что, живой?" 23-сантиметровый Stronic Eins не дрожит и не трясется, как традиционные вибраторы, он (благодаря хитроумной системе из притягивающихся магнитов, разработанной специалистами) пульсирует в 10 режимах с разной частотой. В итоге создается ощущение, что в руках у тебя (точнее, у нее) действительно некий живой орган. Пульсаторы — новое слово в жанре, в этом году Stronic Eins получил престижную в порноиндустрии награду XBIZ Awards в номинации "Технологии. Самая инновационная игрушка года". ■

- Производитель:** funfactory.ru
- **Цена:** от 7000 рублей

ВАЖНО ЗНАТЬ

Владелец интим-магазина sexo.ru Кирилл Лысенко советует:

"Если захочешь купить подруге что-то за границей, будь внимателен. Размеры частей тела у разных наций всё же разные. Как-то к нам обратился испанский производитель, хотели поставлять в Россию свои искусственные вагины. Они прислали образцы, и что ты думаешь? Вся наша тестовая группа сообщила, что использовать этот продукт у нас невозможно — не те размеры, узко. С фаллоимитаторами ситуация немного легче, но тоже нужно быть внимательным. Не стоит огульно доверять и восторженным отзывам о каких-то секс-игрушках. Образцы лепятся по определенным стандартным моделям. Как правило, любая секс-игрушка подходит идеально лишь 10% пользователей. Там множество нюансов: клитор чуть ниже, выше, эрогенные зоны во влагалище немного не там расположены. И вот эффект уже совсем другой".

Организм

ГРЯДУТ
ПЕРЕМЕНЫ!САМ СЕБЕ
ТРУБОЧИСТ

Ускорь ремонт всех поврежденных систем организма после того, как ты выбросил последнюю сигарету.

ДИАГНОЗ

Выйди из
образа Дракулы

Предположим, каждый знает, что сигарета убивает. Всю вот эту статистику: курение в 8 раз повышает риск заболеть раком легких и т.д. Но это еще когда будет, правда? Ты еще немного покуришь, а потом бросишь — так ты думаешь? Что ж, вот тебе новая страшилка: табак делает тебя менее привлекательным (например, для девушек) прямо сейчас. “Курение ограничивает ток крови, из-за чего твоя кожа теряет эластичность — она становится тусклой, появляются морщины, — говорит Крис Лоури из благотворительной организации “Против курения, за здоровье” (ASH). — А у молодых курильщиков, ко всему прочему, кожа приобретает желтый оттенок”.

Здоровая пища, которую ты ешь, тоже пропадает зря. Всего одна сигарета крадет у тела 25 мг витамина С (а это один мандарин) и ограничивает абсорбцию витамина D, самого важного питательного элемента для здоровья кожи. И наконец — ба-бам! — если ты получишь травму, будешь восстанавливаться гораздо дольше, чем некурящие. В отдельных случаях — на целых 6 недель дольше.

Так что давай, бросай папироску и читай, как поскорее вернуться в когорту здоровых и красивых людей.



СВОДКИ С ФРОНТА

Прекрасный год

Если тебе еще нет 35 лет, потребуется всего 12 месяцев, чтобы тело полностью пришло в себя. Ну, почти полностью.

6 ЧАСОВ

БОЛЬШЕ
КИСЛОРОДА

Утром бросил курить — и уже к обеду уровень угарного газа в твоей крови (яда, ослабляющего способность организма переносить и усваивать кислород) начнет снижаться. Твоему сердцу не придется работать на износ, доставляя кислород по твоему телу. Организация “Против курения, за здоровье” (ASH)



3 ДНЯ

ВКУС
К ЖИЗНИ

Практически полностью восстанавливается обоняние и способность чувствовать вкус пищи. Берегись, теперь ты узнаешь, чем на самом деле пахнет в метро! Журнал The Lancet

6 НЕДЕЛЬ

КОНЕЦ КАШЛЮ
КУРИЛЬЩИКА

В течение 2–12 недель функция твоих легких улучшится в масштабе до 30%. Ты постепенно забудешь о кашле, заложенном носе, постоянной усталости и одышке. В легких начнется бурный рост ресничек эпителия, что повысит возможности твоих твоих “мехов” к самоочищению. Шон Макги, медик-биолог

РЕЦЕПТ

5 ударов
по сигарете

Хорошие новости: организму можно помочь восстановиться после того, как ты бросил курить. Вот наш план.

1 УЙМИ НЕРВЫ

Знаешь про “синдром отмены”? Отказ от курения дает нагрузку на надпочечники, которые вырабатывают гормоны, борющиеся со стрессом, — ты становишься диким, нервным, просто невозможным. Закупи экс-

тракты элеутерококка и зверобоя в таблетках. Прими по пилюле каждого средства за час до того, как бросишь курить, далее глотай по схеме, указанной в инструкциях. Будь спокоен!

2 ПОДЛЕЧИ СОСУДЫ

Займись прочисткой труб. Таурин — аминокислота, лучше всех прочих исправляющая вред, который ты нанес своей кровеносной системе. Купи таурин в капсулах по 500 мг (это БАД, так что рецепта врача не потре-

буется) от любого производителя, принимай по капсуле в день в течение двух месяцев с момента отказа от курения.

3 ЗАЛАТАЙ ФАСАД

Помнишь, мы говорили про ранние морщины и тусклую кожу? Запомни еще слово “проантоцианидин” — этот фитонутриент вернет тебе свежесть. Купи экстракт виноградных косточек в капсулах по 160–200 мг, принимай по две порции в день в течение месяца.

4 ПОМЕНЯЙ ДИЕТУ

Что мы все о таблетках, да о капсулах. Еда тоже может быть лекарством. Полифенолы (еще одно новое слово) действуют как бригада ремонтников для небольших, но важных групп клеток в легких — таких как альвеолы и бронхиолы. Ты найдешь эти вещества в брюссельской и кудрявой капусте, красном винограде, зеленом чае, яблоках, оливковом масле. Принимай ежедневно всю жизнь.

5 ВСЕ ЕЩЕ ТЯНЕТ?

Прошло уже три месяца, а ты все еще мечтаешь о пачке “Стюардессы”? Физическая зависимость уже прошла, осталось побороть психологическую. Попробуй гипноз — одно из лучших средств изменения внутренних установок. По данным исследования в Университете штата Техас, гипноз помогает в среднем 81% из пожелавших бросить курить. Правда, хороший гипнолог — не виноградная косточка, его еще надо поискать. Удачи! ■

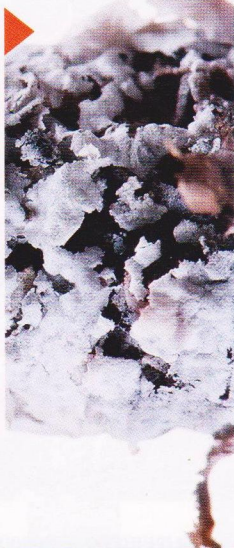


3 МЕСЯЦА

ПРОЩАЙ, ИМПОТЕНЦИЯ

75% курильщиков с эректильной дисфункцией возвращаются к нормальной половой жизни. А кто не бросает, страдают не только от этого, но и от недостаточной стимуляции волосных фолликулов, что ведет к облысению. Лысый импотент — так себе образ, да? Бросай!

The Journal of Sexual Medicine



9 МЕСЯЦЕВ

ПРИВЕТ, СЕРДЦЕ

Менее чем за год твои шансы однажды получить заболевание сердца сократятся вдвое по сравнению с курильщиками. Правда, на то, чтобы сердце стало как у тех, кто не курил никогда, уйдет не менее 10–15 лет — да и то если ты будешь вести себя как ангел и заниматься спортом.

Журнал The Lancet



12 МЕСЯЦЕВ

ЕЩЕ ПОЖИВЕМ

Голая статистика: человек, бросивший до 35 лет, уравнивает свои шансы на то, чтобы помереть раньше средних показателей по стране, с теми, кто не курил вообще никогда. Это еще не значит, что ты теперь — как новенький. Но это твоя первая большая победа в битве за здоровье.

Журнал The Lancet

ВНЕКЛАССНОЕ ЧТЕНИЕ

4 текста на Mhealth.ru, которые помогут тебе отказаться от сигареты (ищи по заголовкам)

1. “Как бросить курить?” Что происходит с курильщиком в первый месяц после отказа от сигарет — репортаж, шуточки, личный опыт, советы врачей.
2. “5 действенных способов бросить курить” Книга Аллена Карра — в списке, хотя помогает не всем.
3. “Ни дыма, ни огня” Как бросил наш заносчивый колумнист Евгений Крузенштерн.
4. “5 действенных шагов Мэтта Дэймона на пути избавления от сигарет” Да, мы любим цифру 5.

Карьера



КЕША ХОРОШИЙ

Скромные парни сидят в углу — всю жизнь. А хвастуны, которые только и твердят “Я, я, я”, — откровенно раздражают. Как убедить начальство и коллег, что ты отличный, талантливый и перспективный, не прославив нарциссом?

НАПОМНИМ ТЕБЕ ГРЕЧЕСКУЮ МИФОЛОГИЮ: ЮНОША НАРЦИСС ТАК ЗАСМОТРЕЛСЯ на свое отражение в реке, что умер от голода. Пусть греки пугают своими метафорами, а мы скажем: самовлюбленность может быть полезной. В конце концов, буквально у всех президентов США исследователи из Университета Эмори нашли признаки сверхнарциссизма (который, понятно, помог им совершить восхождение на вершину власти). Весь фокус в том, чтобы сдерживать самые противные проявления своей любви к себе, демонстрируя на работе только: присущий тебе высокий уровень самоуверенности, готовность общаться с людьми и умение мотивировать себя. Тогда это будет квалифицироваться как адаптивный нарциссизм, и ты будешь молодец. А сможешь ли? Давай проверим с помощью нашего теста.



1. Ты — начальник отдела. Гендиректор твоей компании напился и устроил скандал в самолете. Пошел шум в СМИ, шушуканья в коридорах. Каковы твои действия?

- A** А МОЕ КАКОЕ ДЕЛО? ПУСТЬ ЭТИМ ЗАНИМАЮТСЯ СОТРУДНИКИ ОТДЕЛОВ HR И PR.
- B** СОБЕРУ СОТРУДНИКОВ, РАССКАЖУ, КАК ВСЕ БЫЛО НА САМОМ ДЕЛЕ, ПОПРОШУ НЕ КОММЕНТИРОВАТЬ ЭТОТ СЛУЧАЙ В СМИ И ЖДАТЬ ДАЛЬНЕЙШИХ УКАЗАНИЙ.
- B** НАПИШУ ТЕКСТ, КОТОРЫЙ БОСС МОГ БЫ ОТПРАВИТЬ ВСЕМ В КОМПАНИИ ПО ЭЛЕКТРОНКЕ ПРЯМО СЕЙЧАС. ЗАЛЕЗУ В ФЕЙСБУК И БУДУ ОПОВЕРГАТЬ ТАМ ВСЕ, ЧТО ГОВОРЯТ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛИ О ШЕФЕ. НИКТО, КРОМЕ МЕНЯ, НЕ СДЕЛАЕТ ЭТО ЛУЧШЕ.

БОРИСЬ, НО НЕ СО ВСЕМИ Нарцисс с голловой ныряет в любой кризис: он не ведает ни страха, ни сомнений. Но именно это — верный способ наломать дров. Как надо поступить: проявляй ответственность, но только на том участке работы (компании, цеха), который выделен именно тебе. Лучший ответ: B.



2. Твои сообщения в соцсетях касаются...

- A** ...ТОЛЬКО РАБОТЫ: ТВОИ ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ И ФОТОГРАФИИ С НАЧАЛЬНИКАМИ.
- B** ...ТОЛЬКО ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ: СЕЛФИ, БЕЛФИ, ФОТКИ ЕДЫ, ВИДЕО С КОШКАМИ.
- B** ...И РАБОТЫ, И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ.

СОБЛЮДАЙ БАЛАНС Фанатики вызывают смутное беспокойство у работодателя, даже если они — фанатики работы. К тому же, посвящая себя одной только карьере, ты довольно быстро “выгоришь” (это не каламбур, а психологический термин), покроешь себя татуировками и уедешь на Фиджи. Лучший ответ — B: твоя страница в соцсети отражает твою жизнь, а жизнь должна быть разнообразной.



3. У тебя есть отличная идея для твоей фирмы. Как сделать, чтобы о ней узнали?

- A** ЗАВЕРБОВАТЬ КЛЮЧЕВЫХ СОТРУДНИКОВ, ЧТОБЫ ОНИ РАССКАЗЫВАЛИ ОБ ЭТОЙ ИДЕЕ НА ВСЕХ УГЛАХ.
- B** НАПРАВИТЬ ПИСЬМО ГЕНДИРЕКТУРУ И ПРИНЯТЬ ЕГО РЕАКЦИЮ С ПОЧТЕНИЕМ, БЕЗ СПОРОВ.
- B** РАССКАЗАТЬ О НЕЙ НА СОВЕЩАНИИ, НО ЕСЛИ РАЗГОВОР ПЕРЕЙДЕТ НА ДРУГИЕ ТЕМЫ, ТО НЕ НАСТАИВАТЬ.

НАУЧИСЬ УБЕЖДАТЬ Если будешь слишком лезть на рожон со своей идеей, вызовешь безотчетное отторжение. Так что лучший ответ в данном случае — B. А вообще, лучше убеждать, чем настаивать. Запомни три главные составляющие успеха в манипулировании другими людьми: обязательство, страх потери и веселье. Помогай коллегам и начальнику, чтобы они чувствовали себя обязанными вернуть услугу (ну хотя бы внимательно прочесть твоё письмо); опиши, как будет плохо, если твою идею не запустят в производство; пошути в конце письма или доклада, прикрепи к сообщению карикатуру.



4. Самый важный человек в компании знает тебя, потому что...

- A** НЕТ, НА САМОМ ДЕЛЕ, ОН НЕ ЗНАЕТ НИ КТО ТЫ, НИ КАК ТЕБЯ ЗОВУТ.
- B** ТЫ КОММЕНТИРУЕШЬ ВСЕ ЕГО СООБЩЕНИЯ В СОЦСЕТЯХ И ПРОДВИГАЕШЬ СВОИ ВОПРОСЫ.
- B** ТЫ ПРОВОДИШЬ ЙОГА-ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ В КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛЕ КОНТОРЫ, И БОСС ТУДА РЕГУЛЯРНО ЗАХОДИТ.

ПОМОГАЙ ДРУГИМ Успешные нарциссы неустанно продвигают себя, но при этом никого не раздражают. Почему? Ответ настолько банален, что хочется плакать (почему мы все знаем об этом, но никто так не делает?). Если будешь полезным другим людям, они отнесутся к тебе лучше, чем если ты просто будешь выпрыгивать из-за угла и кричать, ударяя себя в грудь: “Я! Я! Я!” Что непонятного? Лучший ответ — B.



5. С кем ты обычно проводишь свободное время?

- A** С “НУЖНЫМИ” ЛЮДЬМИ: НАЧАЛЬСТВОМ, ГОРОДСКИМ ПРОКУРОРОМ, ЖУРНАЛИСТАМИ.
- B** С ТЕМИ, С КЕМ МНЕ ИНТЕРЕСНО. ИХ ДОЛЖНОСТЬ НЕВАЖНА — БЫВАЮТ И ГЕНДИРЕКТОРА, И УБОРЩИЦЫ.
- B** СТРОГО С ТЕМИ, КТО РАВЕН МНЕ ПО ВОЗРАСТУ И ПОЛОЖЕНИЮ В ОБЩЕСТВЕ. “ВОЙДИ В СВОЙ КРУГ”, СЛЫШАЛИ?

УМЕЙ ДРУЖИТЬ Еще раз скажем, что в любом деле важен баланс, так что лучший ответ — B. Сантехники тебя привечают, а вот с директорами напруга? Раздели увлечение своего босса или хотя бы научись поддерживать беседу об этом хобби. “И научись говорить комплименты, а не тупо льстить, — поучает Питер Шенкман из маркетингового агентства Shankman Honig. — Правильный комплимент обозоруживает и заставляет разговариваться. Если босс после твоих похвал не тает, как старшеклассница, значит, ты что-то делаешь не так”.



6. Когда ты в последний раз устроил разнос провинившемуся сотруднику?

- A** НИКОГДА. ТЫ ВСЕГДА ДЕРЖИШЬ СЕБЯ В РУКАХ.
- B** ТЫ КРИЧИШЬ И БЬЕШЬ КУЛАКОМ В СТЕНУ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ РАЗ В НЕДЕЛЮ.
- B** НУ... БЫЛ ОДИН РАЗ, КОГДА ТЫ НАОРАЛ НА СЕРЕГУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ТОТ ПРОВАЛИЛ ВАЖНЫЙ ЗАКАЗ.

КРИТИКУЙ ТИХО Вспылить, наорать, порвать бумаги — ок, так бывает, все мы люди. Главное, чтобы это происходило не слишком часто (лучший ответ — B). Но что же делать, если сотрудники так часто лажают? Действуй. Хвали их за любые проявления страсти к работе, отмечай любые достижения. Тогда даже самое тихое “Ты поступил неправильно” в уместном случае прозвучит громче твоей ежедневной истерики.



francesco marconi



7. Ты провел неделю на отраслевой конференции за городом. Каким тебя запомнили другие участники мероприятия?

- A** “ЭТОТ ТОТ ВЕСЕЛЫЙ ПАРЕНЬ, КОТОРЫЙ ПОДСКАЗАЛ КЛАССНОГО ТРЕНЕРА ПО БЕГУ”.
- B** “ЭТО ТОТ НАПОРИСТЫЙ ЗАНУДА, КОТОРЫЙ ДАЖЕ В ТУАЛЕТЕ ТАЛДЫЧИЛ МНЕ О СВОЕМ ПРОЕКТЕ”.
- B** “КТО? Я ЧТО-ТО НЕ ПОМНЮ НИКОГО С ТАКИМ ИМЕНЕМ”.

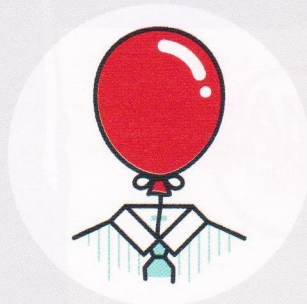
ОЧАРОВЫВАЙ Парадокс, но хорошие связи в отраслевой тусовке завязываются благодаря нерабочему общению. Нарцисс знает, как решить любую проблему, правда? Общайся с людьми в кулуарах и на вечернем приеме, слушай, что им нужно. Кто-то строит дачу? У тебя есть отличный конопатчик! Кто-то бурчит, что теперь совсем нечего читать? А ты ему: “Сам так думал, но вот наткнулся на... и был в восторге!” И если твой совет примут благосклонно, днями позже пошли сообщение, спроси, хорошо ли сработал конопатчик — чтобы закрепить знакомство. Лучший ответ — А, разумеется.



8. А если честно: насколько ты уверен в себе?

- A** ЧЕСТНО? ИНОГДА НА РАБОТЕ МНЕ ХОЧЕТСЯ СВЕРНУТЬСЯ КАЛАЧИКОМ И ПОПЛАКАТЬ.
- B** ВСЕ ПУЧКОМ: Я ЗНАЮ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ И ГОРЖУСЬ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ.
- B** Я САМЫЙ САМОУВЕРЕННЫЙ СУКИН СЫН ИЗ ВСЕХ, КОГО ТЫ ВСТРЕЧАЛ. НУ, ВНЕШНЕ.

ИЗЛУЧАЙ “Оценивать себя здраво, но в целом позитивно — здоровый нарциссизм”, — объясняет психолог Ив Килмер из Университета Колорадо (лучший ответ — Б). Тут не обойтись без аутоотренинга: потерпев неудачу, не грызи себя неделями, а проанализируй причины сбоя и оставь все это в прошлом; каждое утро говори себе, что ты крутой; улыбайся; перед публичным выступлением стань в “позе уверенности” (ноги в стороны, руки на бедрах) и т.д. Главное, не возомнить себя Наполеоном. ■



ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

1	A=1	B=2	B=3
2	A=3	B=1	B=2
3	A=3	B=2	B=1
4	A=1	B=3	B=2
5	A=3	B=2	B=1
6	A=1	B=3	B=2
7	A=2	B=3	B=1
8	A=1	B=2	B=3

ЧТО В ИТОГЕ?

8-12

Ты, похоже, еще недостаточный нарцисс. Ты никого не раздражаешь, но тебя часто попросту не видят. Не пора ли напомнить о себе?

13-19

Ты идеально самовлюбленный, действительно здоровый, адаптивный нарцисс. Все это вкупе с твоей харизмой и перфекционизмом может завести тебя на самый верх.

20+

Мужик, ты заигрался. Ты думаешь, никто не догадается, что ты всех презираешь? Ты думал, эгоизм и манию величия можно скрыть? Так почему же в отделе повисает тишина, чуть только тыходишь в комнату?



Арзамас | Астрахань | Ашхабад
Благовещенск | Владивосток | Вологда
Воронеж | Волгоград | Волгодонск
Екатеринбург | Ижевск | Калуга
Калининград | Королёв | Краснодар
Красногорск | Люберцы | Махачкала
Москва | Мытищи | Нальчик | Нефте-
юганск | Нижний Новгород | Новый
Уренгой | Обнинск | Оренбург | Орёл
Пушкино | Ростов-на-Дону | Рязань
Саратов | Сочи | Сургут | Сыктывкар
Тула | Ухта | Хабаровск | Череповец
Южно-Сахалинск

Скоро открытие:
Архангельск | Мурманск | Чебоксары

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ
сумки & аксессуары

ГРЯДУТ
ПЕРЕМЕНЫ!

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!

Грядут перемены? Но часто тот самый первый шаг, с которого все начинается, оказывается и самым сложным. Вот несколько идей, которые помогут тебе в непростой момент старта чего-то нового.

МИК ДЖАГГЕР ЗНАЕТ ЭТО. КАК И СПИЛБЕРГ И ФЕДЕРЕР. УСПЕШНЫЕ мужчины знают, что сильное начало увеличивает шансы на успех в любом деле, будь то монтаж кинофильма, рок-концерт или теннисный матч. Ты не режиссер и не рок-звезда? Неважно: жизнь постоянно преподносит нам начинания, в каждом из которых таится возможность добиться успеха. Начни прямо сейчас.

1 Новое знакомство

Запомни простую формулу: если ты познакомишься с девушкой на каком-то культурном мероприятии (концерт, спектакль, выставка, вручение премии "Доярка года"), спроси невзначай, когда она первый раз в жизни была на такого рода событии. Что это была за тусовка? Какие были впечатления? Этот вопрос, как лебедок, расколает преграды между вами ("Бенефис Леонтьева... Никогда не прощу этого маме!") Ответ на такой вопрос не требует размышлений, но дает много вари-

антов дальнейшего развития разговора. Твой собеседник рассказывает о себе: он получает удовольствие (каждый из нас любит прихвастнуть), а ты — необходимую информацию для продолжения знакомства (ну или убеждение, что продолжать его не стоит). Это исходная точка, которая может привести к веселью и смеху. Туда нам и дорога.

5 ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЕАНС

Конечно, у нас не принято ходить к психотерапевтам. У нас принято в терапевтических целях пить водку и бить друг друга морды. И все же, на случай если ты соберешься решить свои проблемы со специалистом, мы расскажем тебе, как себя вести на приеме. Начни рассказ с того, что вывело тебя из себя на этой неделе. (Это помогло Тони Сопрано... вроде как.) Терапевт выслушает твое недовольство, например, утренними пробками, и поможет понять глубинные причины раздражения. Незначительные проблемы могут раскрыть более серьезные, а их понимание и принесет то облегчение, за которым люди идут к психотерапевту. "Одна из главных целей терапии — научиться более эффективно справляться с každодневным стрессом", — говорит Эммануэль Мейденберг, профессор психиатрии Университета штата Калифорния в Лос-Анджелесе. Этот подход может сработать и в общении с твоей женой или подругой, вне зависимости от того, кто рассказывает о проблемах: ты или она.

раничь фильм 5 минутами. Сделать его интересным будет проще".

6 Летучка в офисе

"Если это стратегическое совещание, напони присутствующим, что стоит на кону для компании, — советует Патрик Ленчиони, консультант и автор книги "Смерть от совещания". — Это подчеркнет важность события и поможет участникам настроиться на хорошую работу". Если это совещание с подчиненными, дай каждому из них по 20 секунд на доклад о наиболее важных вопросах. Таким образом ты за несколько минут задействуешь в обсуждении всех и получишь полную картину происходящего в разных отделах. Если возникает спор, подогревай естественные расхождения во взглядах. Люди будут эмоционально вовлечены, и это поможет им быть более креативными. "В основе любого великого фильма лежит конфликт, — говорит Ленчиони. — То же самое и с совещаниями. Должен присутствовать элемент конфликта и напряжения".

7 Игра на бильярде

Многие люди проигрывают партию, потому что начинают ее в неподходящем эмоциональном состоянии — слишком взволнованные или поглощенные мыслями о работе и делах. Потратить полчаса перед игрой на разминку, чтобы избавиться от любых мыслей, не касающихся кия и шаров, а заодно потренируй удар, с которого начинается каждая партия, — разбой пирамиды.

Поставь биток (если ты не в курсе, так называется тот самый белый шар, который служит посредником между тобой и прочими шарами) в 7–10 сантиметрах от бокового края стола и нацель кий чуть ниже и левее центра шара. Твоя задача — отправить биток во второй от вершины пирамиды шар (с любой стороны). Такой разбой дает большие шансы на то, что либо верхний шар пирамиды отправится в среднюю лузу, либо шары в ее основании попадут в угловые. И не бей со всей силы. Всегда отдавай приоритет точности. ■

2 Теннисный матч

В любом поединке до атаки нужно провести разведку, чтобы нащупать ритм соперника и понять его пределы. Не поддавайся искушению удивить противника рискованным ударом — он, конечно, может стать украшением игры, но в случае неудачи выведет тебя из равновесия. "Первые 10 минут задают тактику на весь матч", — говорит Матс Виландер, семикратный победитель турниров Большого шлема. Оставь себе для риска только первую подачу — вкладывай в нее всю силу (в конце концов, у тебя всегда есть вторая попытка). Принимая подачу соперника, старайся разнообразить свои приемы, чтобы посмотреть, что на это сможет ответить он. Это "прощупывание" поможет тебе лучше понять границы его возможностей и выбрать оптимальную тактику. Ничего, если она будет отличаться от твоей излюбленной, — главное, чтобы работала. "Это нужно не для того, чтобы ты был доволен своей игрой, — говорит Виландер. — А для того чтобы противник был расстроен своей".

3 Любовное послание

Воруй. Что бы там ни говорили девушкам, но парня, который читает им стихи, они запомнят. Попробуй начать свое послание цитатой из классиков. Особенно хорошие те, что вы оба любите. Вот, например, Владимир Владимирович (но не тот, о котором ты подумал, а Маяковский): "На мне ж с ума сошла анатомия. Сплошное сердце — гудит повсеместно". Уместны также любые

цитаты, прямо подходящие к теме письма. Вспомни, например, Антон Пальмича: "Если человек не курит и не пьет, поневоле задумаешься, уж не сволочь ли он?"

Ну а потом переходи к конкретике. Любая девушка любит внимание к своей персоне, так что следующий абзац начинай с местоимения "ты" и продолжай романтическими наблюдениями: как она прекрасна, когда смеется; какое у нее выражение лица, когда она задумывается; как удивительно, что она опаздывает всегда ровно на 12 минут. Представь, ты знаешь о ней больше, чем она сама, — разве это не признак большой, настоящей любви?

Ну и последний ход: создай вместо "ты" — "мы". Так и напиши: "Давай вместе..." (пойдем куда-нибудь, сделаем и т.д.) Всё, она сражена и раздавлена одним твоим письмом.

4 Домашнее видео

Терпение, мистер Скорсезе. Не доставляй камеру в самом начале вечеринки, это скрывает людей. Подожди, пока они расслабятся, так у тебя будет больше шансов запечатлеть лучшие моменты — странно танцующего президента, играющего на пиле тестя и так далее. "Оставайся в стороне и не экспериментируй, — советует Саша Джерваси, режиссер фильмов "Хичкок" и "Anvil. История рок-группы". — Не балуйся с зумом и крупными планами, съемка со среднего расстояния наиболее естественна, она создает ощущение участия. Не закливайся на ком-то одном — меняй объекты съемки. И еще: при последующем монтаже от-

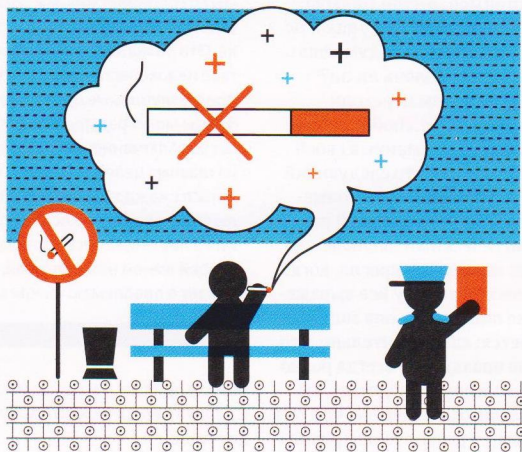
2

ВО СТОЛЬКО РАЗ МУЖЧИНЫ
БОЛЕЕ СКЛОННЫ
ПЕРЕОЦЕНИВАТЬ СВОИ
ВОЗМОЖНОСТИ ПО СРАВНЕНИЮ
С ЖЕНЩИНАМИ. КАК ТВОЕ
ЭТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ТЕБЕ
В КАРЬЕРЕ — УЗНАЙ **НА СТР. 88**



2x

x



1500

РУБЛЕЙ —
МАКСИМАЛЬНЫЙ
РАЗМЕР ШТРАФА
В РФ ЗА КУРЕНИЕ
ТАМ, ГДЕ ХОЧЕТСЯ
ТЕБЕ, А НЕ ГДЕ
РАЗРЕШЕНО
ЗАКОНОМ. БОНУСЫ
ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА,
БРОСИВШЕГО
КУРИТЬ,
ПЕРЕЧИСЛЕНЫ
НА СТР. 86

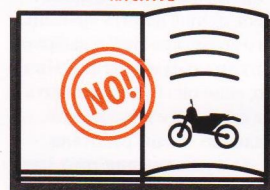
bob

ПО АНГ. — "РАСКАЧИВАТЬСЯ". ОТ ТЕХНИКИ
СПОРТСМЕНОВ, РАСКАЧИВАЯСЬ, РАЗГОНЯТЬ САНИ
(SLEIGHT) НА ТРАССЕ И ПРОИЗОШЛО НАЗВАНИЕ
БОБСЛЕЯ. КАК ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ АЛЕКСЕЙ
ВОЕВОДА РАЗГОНЯЛ СВОЙ БОБ — **НА СТР. 78**



121

ОТКАЗ ПОЛУЧИЛ ПИСАТЕЛЬ
РОБЕРТ ПИРСИГ, ПОКА НАКОНЕЦ
НЕ НАШЕЛ ИЗДАТЕЛЯ ДЛЯ
СТАВШЕЙ В ИТОГЕ КУЛЬТОВОЙ
КНИГИ "ДЗЕН И ИСКУССТВО
УХОДА ЗА МОТОЦИКЛОМ".
КАК НАЧАТЬ ЛЮБОЕ ДЕЛО
БЫСТРО И УСПЕШНО — ВЫЯСНИ
НА СТР. 92



1962

В ЭТОМ ГОДУ В НЕМЕЦКОМ
ФЛЕНСБУРГЕ БЫЛ ОТКРЫТ
ПЕРВЫЙ В МИРЕ СЕКС-ШОП.
ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ СЕКС-ШОП
ПОЯВИЛСЯ НА 30 ЛЕТ ПОЗЖЕ.
НОВИНКИ СОВРЕМЕННЫХ
МАГАЗИНОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ИЩИ
НА СТР. 82

ПРЯМА ПЕРЕ

Это только кажется, что жизнь сковала тебя цепями и выхода нет. Ум, решимость, отвага, сила — все необходимое, чтобы разорвать монотонную ткань будней, в тебе уже есть. А Men's Health даст совет и покажет, на кого равняться — для вдохновения.

БУДЬ ТРЕЗВ, КАК
ЭМИНЕМ И ЭЛИС КУПЕР

98>

30 ИДЕЙ ДЛЯ СЕКСА —
НАЛЕТАЙ, ТОРОПИСЬ...

106>

КАК ИНВАЛИД
МОРЕ ПОКОРИЛ

114>

ЕДА НЕ НА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

120>



ГРЯДУТ
ПЕРЕМЕНЫ!

01

ОРГАНИЗМ

СНОВА ЗДОРОВО

НАДОЕЛИ ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ, НО ТЫ НИКАК НЕ МОЖЕШЬ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ, ПИТЬ, НЮХАТЬ ИЛИ ЗАКИДЫВАТЬСЯ? УЧИСЬ У ЗНАМЕНИТЫХ МУЗЫКАНТОВ. ОНИ ПОТРЕБИЛИ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО НЕ ОСИЛИТ И ВЕСЬ ТВОЙ МИКРОРАЙОН. НО СМОГЛИ ЗАВЯЗАТЬ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ



БОББИ
ГИЛЛЕСПИ

СМЕНИ
СКОРОСТЬ

Пациент: РОБЕРТ ГИЛЛЕСПИ, 1962 г.р.

Диагноз: наркотики (амфетамины, ЛСД)

Лечение: футбол и плавание

Итог: восстановление когнитивных способностей; творческий подъем — пациент утверждает, что без веществ психоделическую музыку сочинять проще, чем под ними.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

В детстве будущий солист Primal Scream играл в футбол, увлекался марафонским бегом и любил The Velvet Underground. Переважив через половое созревание, юноша подумал, что совмещать занятия спортом с увлечением музыкой вроде невозможно, — и выбрал рок-н-ролл. В конце 80-х — начале 90-х, когда Гиллеспи добился первых успехов на музыкальной сцене, в моде была синтетика. “Я экспериментировал

со “спидами”, “кислотой”, экстази — и это была очень, очень долгая вечеринка”, — рассказывает Бобби. Годы химических оргий не прошли даром. В 2001 году музыкант устроил скандал в лондонском метро: поругался с аудиодинамиком, через который транслировалось объявление о ремонтных работах в подземке. В 2002-м девушка Гиллеспи рассказала журналистам NME, что ее бойфренд не в состоянии находиться один дома, так как не может сам себя покормить

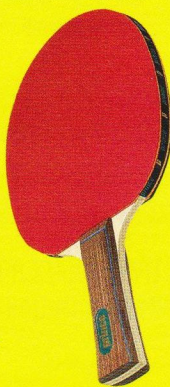
и страдает приступами паники. Расстройство личности — характерный побочный эффект злоупотребления экстази и ЛСД. Вдобавок эти препараты вызывают хроническое недосыпание, снижают иммунитет, разрушают клетки мозга и в 4 раза повышают вероятность инсульта (исследования ученых Университета Сюррея, Университета Пенсильвании и Университета Алабамы).

Сейчас

Роберт Гиллеспи завязал в 2008 году и подсел на витамины и кардио. Он каждый день бегает, 2–3 раза в неделю ходит в бассейн, играет в футбол и настольный теннис: “Большой теннис, на мой взгляд, требует слишком много усилий, зато в пинг-понг я могу играть долго, и он обеспечивает меня кучей эндорфинов”. Гиллеспи даже брал с собой теннисный стол в один из туров.

ПОМЕТКИ

ПИНГ-ПОНГ И ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА, В КОТОРЫХ ТРЕБУЮТСЯ ТОЧНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, ВОССТАНАВЛИВАЮТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ИСТОЩЕННОЙ ЦНС, ТРЕНИРУЯ ВХОДЯЩИЕ В НЕЕ МОТОРНЫЕ СИСТЕМЫ, А ТАКЖЕ ДЛГО-ВРЕМЕННУЮ ПАМЯТЬ*



3 часа футбола в неделю нормализуют давление у гипертоников**



РЕГУЛЯРНЫЕ ПОХОДЫ В БАССЕЙН СНИЖАЮТ СТРЕСС У 70% ЛЮДЕЙ***

ВИТАМИН К РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ, ЗАЩИЩАЯ ОТ НЕГО СОСУДЫ И НАЛАЖИВАЯ СНАБЖЕНИЕ КОСТЕЙ ЭТИМ МИНЕРАЛОМ****

*Токийский университет, **Scandinavian Journal of Medicine & Science,

Маркетинговая компания Ipsos MORI, *Университет Йорка, Калифорнийский университет

РЕКОМЕНДАЦИИ

ВСЕМ — НА ДНО

Держи тренировку от Алана Рейпли, экс-капитана британской сборной по плаванию. Она зашьет тебя эндорфинами и поможет накачать торс.

Что	Как	Зачем
Разогрев	Стретчинг, а затем заплыв в спокойном темпе. На все 10 мин.	 Ты не только готовишь тело к нагрузке, но и настраиваешь на тренировку.
Хедлайнер	Заплыв в среднем темпе с ускорениями по 10–15 м через каждые 100 м в течение 40 мин.	 Во время спринтов греби на пределе, и ты получишь лошадиную дозу эндорфинов.
На бис	Заплыв в спокойном темпе, 10 мин.	 Чтобы снять стресс. Невесомость, которую ты ощущаешь в воде, оказывает психотерапевтический эффект.

Пациент: ЭЛИС КУПЕР, 1948 г.р.

Диагноз: алкоголь, наркотики (крэк)

Лечение: регулярные занятия гольфом

Итог: устойчивое воздержание; повышенная работоспособность: на своих концертах 66-летний музыкант 2 часа носится по сцене без отдыха.

За 50 лет на сцене тело, при рождении носившее имя Винсент Дэймон Фурнье, повидало многое. В начале карьеры отец шок-рока нажимал на виски и пиво. В нетрезвом виде он вел себя смиренно, поэтому рассказов про пьяные дебоши Элиса Купера ты не найдешь. Но зато он проводил со стаканом ночи напролет и не просыхал годами. Как результат, в 29 лет рокеру пришлось лечиться от алкогольной зависимости в психушке. На дворе стоял веселый 1977 год: завязав со спиртным, Элис начал курить крэк. Следующие

5 лет он помнит плохо. В 1983 году от музыканта сбежала жена, и он с горя ускорился еще. "О, это были неистовые времена. Но я понял, что заигрался, когда по утрам стал кашлять и блевать кровью", — говорит Элис. В больнице выяснилось, что на крэке рокеру оставалось жить от силы пару недель. Отлежавшись, Купер вернул жену и завязал по-настоящему.

Если бы не это решение, то Элис Купер уже давно присоединился бы к пантеону мертвых рок-музыкантов. Крэк (кристаллическая форма кокаина, употребляется курением) крайне опасен для лег-

ких. Одного раза достаточно, чтобы нарушить работу респираторной системы на несколько дней. В этот период пациент словно болеет эмфиземой или воспалением легких, а Элис употреблял наркотики регулярно и годами.

Сейчас

30 лет трезвости и регулярных занятий спортом дают о себе знать. "Я никогда не был в лучшей форме, чем сейчас", — говорит сам Купер. Обрати внимание, как бодро этот пенсионер подтягивается на виселицах во время концертов (между прочим, 5 выступлений в неделю). Эти

шоу — сами по себе отличная тренировка, а в перерывах между ними музыкант бежит и занимается на кардиотренажерах, чтобы постоянно держать себя в тонусе. Однако главное оружие Элиса в борьбе со слабой плотью — это гольф. Купер уже много лет играет практически каждый день независимо от погоды. Зачем? "Гольф — это не просто еще один способ испортить прогулку. На поле, чтобы точно бить, необходимы выносливость и гибкость. Во время тренировок я выполняю много упражнений для развития именно этих качеств".

ПЕЙ КОФЕ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ. УЛУЧШЕНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОД ДЕЙСТВИЕМ КОФЕИНА ПОДТВЕРЖДАЮТ 29 АВТОРИТЕТНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ*



2000 шагов в день (полчаса гольфа) плюс к твоей обычной активности — минус 8% риска получить болезнь сердца**



КОШЕИ ТРАВА ВЫДЕЛЯЕТ 5 ЛЕТАЮЩИХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ПРИ ВДЫХАНИИ ЗАЩИЩАЮТ МОЗГ ЧЕЛОВЕКА ОТ СТРЕССА***

*Journal of Strength and Conditioning Research, ** Журнал Lancet, *** Университет Квинсленда

НУ ТЫ ЗАГНУЛ

Эта тренировка нужна, чтобы мощно бить (клюшкой) и долго жить.



1. "Складной стол"

Встань на четвереньки. Правую ладонь положи на затылок, как на рисунке. Вдохни и, сохраняя спину прямой, подними правый локоть как можно выше. Теперь выдохни. Сохраняя это положение в течение еще 4 вдохов-выдохов, а затем сними руку и повтори. Переходи к следующему упражнению.

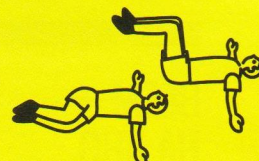
ЗАЧЕМ Повышает мобильность грудного отдела позвоночника и увеличивает гибкость тазобедренных суставов.



2. Повороты лежа

Ляг на спину, согни правую ногу в колене, а правую руку вытяни в сторону. Теперь, не отрывая плеч от пола, на вдохе разверни таз влево, как на рисунке. Можешь помочь себе, нажимая левой рукой сверху на правое колено. Выдохни, вернись в исходное положение и сделай еще 4 повтора, а затем сними сторону и повтори. Переходи к следующему упражнению.

ЗАЧЕМ Повышают подвижность тазобедренных суставов.



3. Боковые скручивания

Ляг на спину, вытяни руки в стороны и подними ноги вверх, согнув их под прямым углом в коленях и направив бедра строго вертикально вверх. Теперь, на вдохе скручиваясь в поясничном отделе позвоночника, опусти колени влево, выдохни, вернись в исходное положение и опусти колени в правую сторону. Это один повтор. Сделай таких 10.

ЗАЧЕМ Делают гибче спину и укрепляют мышцы кора.

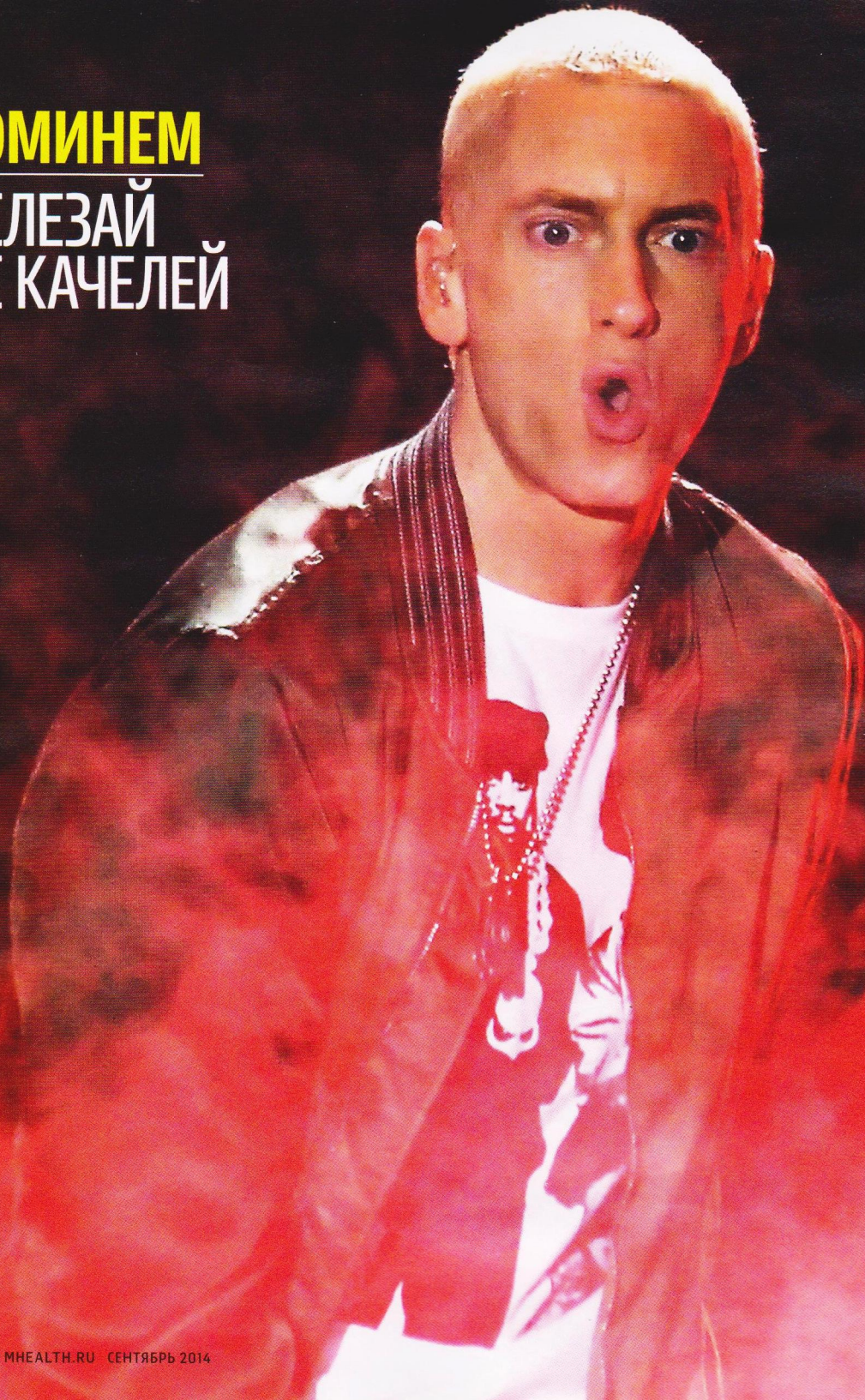


**ЭЛИС
КУПЕР**

**ИЗГНИ
СВОИХ
ДЕМОНОВ**

ЭМИНЕМ

**СЛЕЗАЙ
С КАЧЕЛЕЙ**



ПАЦИЕНТ: МАРШАЛЛ МЭТЕРС, 1972 г.р.

Диагноз: наркотики (синтетические опиоиды и транквилизаторы)

Лечение: бег

Итог: выход из делирия; возвращение нормального веса; творческий подъем.

В 2002 году Эминем проводил по 16 часов на съемочной площадке фильма "8 миля". Чтобы успеть выспаться за оставшееся время, он начал принимать транквилизаторы. Через 4–5 месяцев выработалось привыкание, пришлось превышать рекомендованную дозу. А потом оказалось, что от такой дозы "транков" с утра все болит и трясется, — и рэпер начал принимать опиоиды. Теперь на завтрак у него была ударная доза гидрокодона, чтобы, как он говорит, "нормально себя чувствовать". Гидрокодон был у Маршалла Мэтерса также на обед и полдник — в среднем выходило 20–30 таблеток в сутки (при норме не больше 6 пи-

люль). На ужин были два вида транквилизаторов, за ними же Эминем вставал пару-тройку раз ночью (в сумме выходило 40–60 таблеток в сутки). Такой способ употребления некоторых называют "качелями".

Синтетику Маршалл заедал фастфудом. Рэпер растолстел до 105 кг (при росте 172 см), его перестали узнавать фанаты. Новую музыку он бросил писать в 2004-м, а период с 2005-го по 2007 год вообще плохо помнит. Неудивительно — под действием опиоидов 60% зависимых теряют способность ясно мыслить и запоминать (исследование ученых Университета Суррея).

В 2007 году музыкант добавил в свою диету метадон (еще один опиоид) и загремел

в больницу с передозировкой. Эминему повезло, что его вовремя нашли близкие, — передозировка опиоидами часто приводит к потере сознания, а бывает, и к угнетению дыхания. Отключившийся человек просто задыхается.

Сейчас

После больницы Эминем начал ходить на собрания "Анонимных наркоманов", но там ему не понравилось — анонимы через одного просили у него автограф. Тогда музыкант обзавелся личным психотерапевтом, а также "спонсором" (в США так называют завязавших пьянцы и/или наркоманов, которые помогают побороть зависимость тем, кто пока не уверен в своей силе

воли). Роль спонсора Эминема взял на себя Элтон Джон. Рэпер может позвонить (и звонит) Элтону в любое время суток, если опять чувствует тягу к химии. С таблеток Эминем переключился на бег, чтобы вернуть худощавое тело. Начал с 6 км в день, сейчас — уже 26. Еще одна резкая перемена — это отказ от любой нездоровой пищи. Например, он строго следит за тем, чтобы не съесть что-нибудь с маргарином или не выпить что-нибудь с аспартамом. И кстати — он снова начал писать музыку. Вот последние новости: The Marshall Mathers LP 2, восьмой альбом Эминема, занял вторую строчку в списке самых продаваемых альбомов 2013 года в США.

СО "СПОНСОРОМ"
У ЗАВИСИМОГО
В 3 РАЗА БОЛЬШЕ
ШАНСОВ ОСТАВАТЬСЯ
ТРЕЗВЫМ, ЧЕМ
В ОДИНОЧКУ*.

Тот, кто пробегает в неделю от 40 до 100 км, может получить бонус к продолжительности жизни (аж до 16 лет) в сравнении с ленивым толстяком**



ОТКАЗ ОТ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ ТРАНСИЗОМЕРЫ ЖИРНЫХ КИСЛОТ, НА 24% СНИЖАЕТ РИСК КОРОНАРНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ***

*Университет Нью-Мексико, **Федеральный университет Австралии, ***B03

ЛУЧШЕ КАРДИО

Держи 15-минутную высокоинтенсивную тренировку с небольшими весами, которая задействует все главные мышечные группы и оказывает такое же положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, как 5-километровая пробежка. Для каждого упражнения выполняй 3 подхода по 12 повторов.



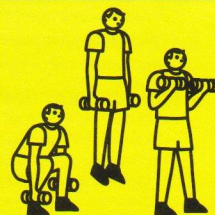
1. Отжимания на гантелях с тягой

Прими исходное положение, стоя руками на расположенных параллельно гантелях. Отжавшись, потяни правую гантель к поясу. Вернув гантель на место, повтори тягу другой рукой. Это один повтор.



2. Махи с гантелями + присед

Поставь ноги на ширине плеч, подними руки с гантелями к подбородку и сделай каждой по маху перед собой, как будто ты бьешь воображаемому сопернику в подбородок. Затем опустишься в присед. Это один повтор.



3. Выпрыгивания из приседа

Возьми в руки гантели (ладони направлены друг на друга) и опустишься в присед. Выпрыгни и, приземлившись, подними к груди руки с гантелями (грифы в одну линию, ладони направлены на тебя). Это один повтор.

Пациент: СЕРГЕЙ МАЗАЕВ, 1959 г.р.

Диагноз: алкоголь

Лечение: плавание, хоккей и баня

Итог: алкогольная деградация личности и здоровья приостановлены; тяга к спиртному отсутствует

Алкогольный стаж у Сергея Мазеева — едва ли не больше, чем музыкальный. «Я был хроническим алкоголиком. Запойным. Пил с детства, с одиннадцати лет», — рассказывал он в интервью белорусской газете «Салідарнасць». Завязать же у него получилось только в 46, после четырех лет сражений с зеленым змием.

До этого было, как водится, многое. Музыканта чуть не убили на улице в пьяной драке, он растолстел и стал терять себя. Потом перепробовал все существующие методы лече-

ния алкогольной зависимости, кроме черной магии: от метода «12 шагов» и «Анонимных алкоголиков» до «торпеды», то есть зашитой под кожу таблетки с веществом дисульфирамом, которое останавливает процесс расщепления спирта в организме на стадии образования ядовитого уксусного ацетальдегида. Врачи объяснили: если с «торпедой» Сергей выпьет хоть стопку водки, то, скорее всего, умрет от отравления.

Специалисты Департамента здравоохранения США недавно выяснили, как именно происходит формирование

алкогольной зависимости. Если злоупотреблять алкоголем годами, то функции контроля поведения начинают переходить из области мозга, отвечающей за осознанную деятельность, в область, где формируются привычки. Хронический алкоголик просто-напросто лишается способности принять какое-либо волевое решение, в том числе и решение бросить пить. Становится роботом. Так что помощь специалистов — вещь не стыдная, а необходимая, если ты хочешь добиться устойчивого результата.

В нашем случае все случилось. Мазей и без поддержки медицинскими препаратами за 9 лет не выпил ни капли. Бери пример!

Сейчас

Мазеев несколько раз в неделю ходит в бассейн, также играет в хоккей. Сидел на бессолевой диете и похудел со 105 до 90 кг. Еще одно оружие музыканта в борьбе с зависимостью — баня. Сергей уверен, что именно парная ускорила его возвращение в мир трезвенников, так как помогла быстро вывести алкогольные токсины. ■

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ НАГРУЖАЕТ СУСТАВЫ, ПО СРАВНЕНИЮ С БЕГОМ*



Люди, регулярно посещающие сауну, болеют инфекционными заболеваниями в 2 раза реже**



ЕСЛИ ГИПЕРТОНИК СНИЗИТ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ С 3,3 Г ДО 1 Г В ДЕНЬ, ВЕРХНЕЕ ДАВЛЕНИЕ У НЕГО ОПУСТИТСЯ НА 22,7 ММ, НИЖНЕЕ — НА 9***

*Университет Массачусетса, **Госпиталь Эрлабрунн, Германия, ***Госпиталь принцессы Александры, Австралия

ДИЕТА

Сергей Мазеев предпочитает блюда средиземноморской кухни. Во-первых, это вкусно. Во-вторых, у средиземноморцев полно детокс-рецептов, помогающих организму восстановиться после длительного отравления токсинами. Таков, например, этот рецепт любимого супа музыканта.

Минестроне с беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ 4 ПОРЦИИ

- 2 ст. л. оливкового масла
- 200 г бекона, нарезанного полосками
- 1 стебель лука-порея, нарезанный колечками
- 1 морковь, нарезанная кружочками
- 1 стебель сельдерея, крупно нарезанный
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 1,2 л овощного бульона
- 400 г помидоров, очищенных от шкурки и мелко нарезанных
- 400 г консервированной белой фасоли из банки
- 50 г фузилли или других небольших макаронных изделий
- 1 горсть листьев базилика
- 1 кочан савойской капусты, порезанный соломкой



ГОТОВЬ ТАК

- Обжарь на оливковом масле бекон, порей, морковь, сельдерей и лук в сковороде с высокими бортиками. Время: 8 мин.
- Добавь в посудину бульон, помидоры, накрой крышкой и потуши. Время: 20 мин.
- Закинь под крышку фасоль с фузилли и снова потуши. Время: 10 мин.
- Сними крышку, насыпь сверху на суп базилик и савойскую капусту, дай побулькивать еще 10 минут и разливай по тарелкам.

A full-page photograph of Sergey Mazayev, a middle-aged man with a shaved head, wearing a dark suit jacket over a light pink shirt. He is holding a silver microphone with both hands and appears to be speaking or singing. The background is a bright blue stage with out-of-focus light spots (bokeh) in shades of blue and purple.

**СЕРГЕЙ
МАЗАЕВ**

**У НАС —
НОВЫЙ
МОРАЛЬНЫЙ
КОДЕКС**

ГРЯДУТ
ПЕРЕМЕНЫ!

02

СЕКС

ОТРЫВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

ДЕРЖИ МН-ОРГАНАЙЗЕР ДЛЯ НАЛАЖИВАНИЯ
И РАЗВЕРТЫВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ С ПОСТОЯННОЙ
ПАРТНЕРШЕЙ. РОВНО ЧЕРЕЗ 30 ДНЕЙ ТЫ НЕ
УЗНАЕШЬ НИ ЕЕ, НИ СЕБЯ — НИ ВАШ СОЮЗ.

ТЕКСТ: MEN'S HEALTH



Если не заменять в тво-
ем сексе детали, то далеко
он тебя не увезет. Мы в ре-
дакции поломали голову,
вспомнили все, что знаем
об этом акте любви, и сгене-
рировали для тебя и твоей
своего списка идей, который
встряхнет любые отноше-
ния. Больше никаких 15 ми-
нут в миссионерской по чет-
вергам после ужина! За-
тея такая: ты внимательно
просматриваешь секс-лист
и отмечаешь идею, которая
заинтересовала тебя (ста-
вишь галку в синем квадра-
те). Потом даешь журнал
жене/подруге, и она (отдель-
но от тебя!) проделывает все
то же самое (ее квадраты —
розовые, понятно).

Те пункты, которые за-
работают два креста — обя-
зательны к исполнению.
Можешь реализовать их
в течение месяца в той
последовательности, что
предлагаем мы (вы оба вы-
брали идеи №2 и №6? Что ж,
во вторник у вас будет пре-
людия с фантазией, а в суб-
боту — секс в машине), мо-
жешь переставлять места-
ми. А нумерацию пунктов
мы ввели для того, чтобы ты
не конфузился при обсужде-
нии планов. Не “Давай зай-
мемся анальным сексом!”,
а “Что насчет пункта №14?”.
Короче, ты все понял, не ма-
ленький. Поехали!

01

Спонтанный секс

КАК Подкарауль ее на выходе из душа; напади без объявления войны, пока она моет посуду; да хоть бы и усади на диванчик для кота, в порыве страсти сбросив за ширку законного обитателя. Где угодно, но не в спальне: 80% опрошенных социологами из GfKRussia женщин заявили, что главное во внезапном сексе — необычное место.

СОВЕТ Водружи подругу на стиральную машинку, работающую в режиме отжима, и следуй ритму бытовой техники. Никто не уйдет разочарованным.

ТЫ: ☐ ОНА: ☐

02

ПРЕЛЮДИЯ С ФАНТАЗИЕЙ

ЗАЧЕМ Промежуток времени от возбуждения до оргазма в среднем у мужчин короче, чем у женщин: 7 минут против 15. Будь вы гонщиками, ты бы уже финишировал, когда она едва доехала бы до середины трассы. Помоги ей разогреться перед стартом.

СОВЕТ Оставь красотку в белье на минуту-другую, а сам разжигай страсти, пользуясь руками. Она оценит ласки сквозь ткань белья и будет возбуждена медленным приближением развязки.

ТЫ: ☐ ОНА: ☐

03

Секстинг

КАК Написывай ей с работы эротические смс с подробностями или, если ты гордый обладатель рельефного живота и других признаков незаурядной фигуры, отправляй ей свои фотографии. Если верить опубликованным в издании Archives of Sexual Behavior исследованиям, твоя подруга к такому не останется равнодушной. Не отправь случайно смску ее маме.

СОВЕТ Начни с того, что припомни ваш последний секс: с явным удовольствием опиши, чем она пахла и что с тобой делала.

ТЫ: ☐ ОНА: ☐



04 ДОМАШНЕЕ ВИДЕО

КАК Статичные съемки домашней видеокамерой теперь не модны. Теперь так: взял в руку телефон — и поехали. Главное, чтобы твоя актриса расслабилась, иначе это видео побьет по нелипости даже запись утренника в детском саду, на котором ты читал стишок. Во-первых, снимай на подругину трубку — она будет знать, что бесценные кадры в безопасности и ты не отправишь их на просторы интернета, едва она откажется варить борщ. Во-вторых, щедро отвечивай комплименты.

СОВЕТ Лучшую картинку дает любящая позиция, в которой ты видишь красоткину попу перед собой. Пробуйте позу “по-собачьи” и вариации. Сделайте это стоя, и пусть подруга обопрется на стол или кровать — напряженные мышцы будут выглядеть на пленке сексуальнее. О, у тебя есть в спальне зеркало? Используй! Нет? См. пункт №8.

ты: она:

05 Связывание

ЗАЧЕМ Перевязывать запястья шарфиком да галстуком — это все детский сад. Тем более что опрошенные американским МН тысяча с лишним женщин сообщили, что в связывании их возбуждают не внешние атрибуты, а ощущение полной беззащитности. Насколько беззащитной ее сделает шарфик? Пора переходить ко взрослым играм — тащи натуральную (не синтетическую — подойдут пенька и джут) веревку. Ищи все подробности, а также техники связывания у нас на сайте, вбив в поиск фразу “Как правильно связать свою женщину”.

СОВЕТ На всякий случай держи рядом нож, чтобы в случае чего быстро избавить пленницу от пут. Так ей и объясни, когда она спросит: “Зачем ты связал меня и принес нож?”

ты: она:

06 Секс в машине

КАК Как угодно. Например, так: она становится на колени на заднем сиденье и упирается руками в стекло. Ты располагаешься сзади. Ее ноги сомкнуты, твоя у спинки кресла, вторая стоит на полу. И двигаться удобно, и следить за происходящим снаружи — тоже.

СОВЕТ Никогда не делай этого на водительском сиденье. Не то в ответственный момент нажмешь задом на сигнал, и подруга с перепугу выбьет ногой окно. Шум, визг, собачий лай.

ты: она:

07 Стимулирующий ужин

ЗАЧЕМ Как ты знаешь, правильное питание способно повысить твою эффективность в любого рода деле. Зайди на Mhealth.ru, забей в поиске “секс еда”, выбери из множества подходящих к случаю рецептов те, что можешь исполнить сам, — и вперед.

СОВЕТ Если лень готовить, откупорь бутылку хорошего красного вина и подай к нему сырную тарелку (чем выдержаннее — тем лучше). Такой набор пахнет как гормоны, которые мы выделяем во время секса. Хороший намек чуткому обонянию твоей подруги.

ты: она:

08 Зеркало в спальне

ЗАЧЕМ Исследования показали: женщины воспринимают визуальные образы ярче, чем мы думали. Другими словами, бросая взгляды на саму себя, занимающуюся с тобой страстным сексом, она сильнее возбуждается. За что тебе непременно воздастся.

СОВЕТ Помимо зеркала, оборудуй спальню ночником. Ну или займись сексом днем, открыв шторы. “Теплое или естественное освещение выглядит на обнаженной коже потрясающе”, — уверяет порнорежиссер Эрика Ласт. Подруга оценит.

ты: она:

09 Совместный просмотр порно

ЗАЧЕМ Порно — отличный способ показать,

чего бы ты хотел в постели, и устроить некоторые эксперименты, уверена секс-консультант из Лондона Ники Ходжсон. **СОВЕТ** Выбираете кино? Владелица эротического сайта для женщин Пандора Блейк уверяет, что дамы клюют на классические фильмы с сюжетом, красивой чувственностью или исторической обстановкой и костюмами. Наверное, что-то вроде "Д'Артаньяна и трех мушкетеров". Не беда, начнете с этого, а потом постепенно направишь подругу в желаемое русло.

ты: она:

10 Утренний секс

ЗАЧЕМ Уровень тестостерона у мужчин и у женщин достигает своего максимума утром. Следовательно, у вас обоих в это время желание будет сильнее, а результат — ошутимее.

СОВЕТ Начни в позе "ложки" — когда она лежит на боку, а ты пристраиваешься сзади, также лежа. Во-первых, вам, сонным, не придется сильно напрягаться, во-вторых, она не будет переживать, что ты смотришь на ее заспанное лицо и дышишь ее несвежим дыханием — одни из главных вещей, пугающих девушек в утреннем сексе, согласно опросам.

ты: она:

11 Игра в незнакомцев

КАК Договоритесь о встрече в клубе или баре, а затем отправляйтесь в гостиницу. Назовитесь другими именами, надените то, что обычно не надеваете, — перевоплотившись, и тебе, и ей будет проще реализовать свои фантазии.

СОВЕТ Ничего не приходит в голову? Скачай приложение для смартфона Fantasy Sex Deck — найдешь там уйму сценариев на любой вкус.

ты: она:

12 Ночь без миссионерской позы

ЗАЧЕМ Опросы беспощадны. 78% женщин заявляют: в какой бы позе секс ни начинался, заканчивается он всегда одинаково — мужчиной сверху. Ты так предсказуем? Развлеки даму: выдумай что-нибудь сам или выбери из "поз месяца" у нас на сайте. **СОВЕТ** В позиции "69" укладываетесь набор: удобно пристроив головы на ногах друг у друга, куда проще расслабиться.

ты: она:

13 Секс в воде

ЗАЧЕМ В воде ты сможешь держать девушку как угодно, это почти секс в невесомости. Предрасветное море, в которое еще не набегали утренние старички, пустиющийся бассейн (может, такой есть у тебя на даче) — все сгодится. Если бассейна нет, предавайся страсти в соленых водоемах, в пресных полно заразы, которую знакомить со своими слизистыми абсолютно ни к чему.

СОВЕТ Не затягивай. Ничего не веселя тебя — это увлекательно, но вода вымывает естественную смазку, и через какое-то время удовольствие обернется для вас мучением. Пока ничего не натерли, вытаскивай ее на сушу и используй заботливо припасенный лубрикант.

ты: она:

14 Анальный секс

КАК Не притворяйся, что "ошибся дверью". Обсуди все заранее, припаси лубрикант для анального секса и много комплиментов — про то, как потрясающе выглядят ее ягодички.

СОВЕТ "Главное правило хорошего секса — дай ей немного контроля, — уверена Рейна Липшиц, автор книг по женской сексуальности. — Ляг на спину и дай ей быть сверху, она сможет контролировать темп и глубину проникновения".

ты: она:

15 Отшлепай ее

КАК Похлопывая ее сначала плоской ладонью, а потом чуть согнутой в "лодочку", это изменит ощущения. Постепенно увеличивай силу наказания и следи за реакцией партнерши — узнаешь, что ей нравится. Помни: удовольствие доставляет не только боль, но и сам акт подчинения. Так что никаких "если тебе не трудно, сними, пожалуйста, штаны". Прикажи ей лечь лицом вниз или молча перегнать через коленку.

СОВЕТ Когда ее кожа покраснеет, целься по нижней внутренней части ягодич: там расположены нервы, уходящие прямо в пах.

ты: она:

16 СЕКС В ЛЮДНОМ МЕСТЕ

КАК В кабинке колеса обозрения, на заднем ряду кинотеатра или в ванной на вечеринке у друзей. Страх быть застигнутым вызовет выброс адреналина, который обострит ощущения. А еще необходимость соблюдать минимальную конспирацию и тихо пытать, а не страстно рычать, напомнят тебе юность в "Орленке".

СОВЕТ Возьми подругу сзади. Американский Университет Уэйна заявляет: такой секс сильнее возбуждает женщин психологически (мол, так заложено природой: самец подошел — и вошел), к тому же так проще стимулировать точку G. Вы быстрее дойдете до финала и успеете быстрее одеться, если вас обнаружат.

ты: она:

17 Ролевые игры

КАК Наряди ее медсестрой, секретаршей, да хоть пиратом — нам ли тебе рассказывать.

"Ты классно выглядишь в халатике медсестры" — гонится. "Я всегда хотел переспать с медсестрой" — нет.

СОВЕТ Предложи ей самой поучаствовать в написании сценария на ночь. Так она разгорячится еще до начала эксперимента.

ты: она:



18

Секс на работе

КАК У нее. Или у тебя. Вечером, когда весь планктон разойдется по домам, — на ксероксе или в кабинете начальника. Ну или прямо посреди рабочего дня, запершись в каморке уборщицы.

СОВЕТ Перед randevу угостишь горьким (не меньше 70% какао) шоколадом. В нем содержатся вещества, повышающие либидо и улучшающие кровообращение. Тебе же нужно показать класс тем, кто будет просматривать видео с камеры наблюдения.

ты: ☐ она: ☐

19

Завязанные глаза

КАК Пока один (одна) пребывает в довольно беспомощном состоянии с завязанными глазами, второй забавляется с ним, как хочет. То тут приласкает, то там, то воском от свечки на кожу капнет — приятные неожиданности в лучшем виде.

СОВЕТ Сделай ей куннилингус. Если обычно во время оральных ласк с твоей стороны ей сложно расслабиться, с завязанными глазами это сделать проще. В любом случае, благодарность не заставит себя долго ждать.

ты: ☐ она: ☐

20

Поход в секс-шоп

ЗАЧЕМ Совместное блуждание посреди многочисленных аксессуаров с недвусмысленным предназначением само по себе подстегнет воображение. Наука уже довольно далеко ушла от резиновых членов, так что увидишь много нового и интересного.

СОВЕТ Обрати внимание на вибраторы для пар. Нет, тебе не нужно в себя ничего засовывать. Похожая на клешню штуковина стимулирует клитор и точку G твоей подруги и одновременно приятными вибрациями отдает в член. Другие новинки индустрии ты найдешь в этом номере МН на странице 82.

ты: ☐ она: ☐

21

Испытание лубрикантов

ЗАЧЕМ Ты уверен, что вам не нужна смазка, до тех пор пока не нашел правильный лубрикант. А как найдешь — будешь жалеть, что не нашел раньше. Вариантов масса: например, есть увеличивающая чувствительность, есть охлаждающая, для более длительного полового акта и множество других. Набери в магазине несколько штук — и вперед, тестировать.

СОВЕТ Выбирай смазки на водной или силиконовой основе. Американские ученые исследовали предпочтения аж 2400 женщин и выяснили: именно с такими дамы получают наибольшее удовольствие.

ты: ☐ она: ☐

22

Секс в одежде

КАК Нет, тебе все-таки нужно снимать носки. А что касается твоей подруги: не зря же она наряжалась в эти прекрасные чулки, дорогое белье и платье? Оставь все на месте, задери юбку и помоги ей принять нужную позу. Сдвинь в сторону все, что мешает процессу. Или разорви.

СОВЕТ Не расстегивай лифчик, а просто сними чашечки и расположи их под грудью. Поддерживающим эффектом будете довольны и она, и ты.

ты: ☐ она: ☐

23

Секс в самолете

КАК Регистрируйтесь на местах поближе к туалету. Самое удачное время — сразу после перекуса. Стюардессы заберут у вас мусор, и теперь им с той же целью нужно обойти еще полсалона. Следить, кто там чем занимается в уборной, времени у них не будет.

СОВЕТ Садись на закрытый унитаз и сажай подругу сверху, спиной к себе. Позы удобнее на этой высоте вы не найдете.

ты: ☐ она: ☐



24

Нетрезвый секс

ЗАЧЕМ Напои подругу в слюни, и отправляйтесь в постель. Звучит цинично, но ты еще увидишь, кто кого использует.

СОВЕТ Ищи рецепты антипохмельных завтраков и коктейлей у нас на сайте.

ты: ☐ она: ☐

25 СЕКС С ЕДОЙ

КАК Мы не предполагаем, что ты будешь совокупляться, скажем, с дыней. Но вот по старинке облить подругу в самых интересных местах взбитыми сливками, а затем тщательно слизать — проверенный доброй сотней эротических фильмов ход.

СОВЕТ Вообще красавицу можно украсить чем угодно, включая мед. Или вручить ей, скажем, горсть небольших жевательных конфет — и пусть кладет их, куда посчитает нужным.

ты: ☐ она: ☐

26

Секс без рук

ЗАЧЕМ Чтобы вспомнить, что у вас есть губы, языки, носы, пальцы на ногах, наконец. И понять, что с их помощью можно делать.

СОВЕТ При куннилинге подложи ей под попу подушку — так тебе куда удобнее будет проводить все операции с ее вагиной.

ты: ☐ она: ☐

27

Грязные слова

ЗАЧЕМ 80% опрошенных МН женщин заявляют, что находят возбуждающим, когда во время секса партнер шепчет им на ухо разного рода скабрзности.

СОВЕТ Если ты просто рывкнешь в постели что-нибудь вроде "Ах ты ж дрянь!", несчастная скорее подумает, что поцарапала твою машину, чем возбудится. Заранее обговорите, что тела бы слышать она, а что — ты, и вы откроете друг в друге много нового.

ты: ☐ она: ☐

28

Секс только руками

КАК Попробуй управиться без своего главного весомого аргумента. Вспомните все, что читали про оральные и мануальные ласки, займитесь петтингом или мастурбацией друг перед другом.

СОВЕТ Застели постель шелковым бельем — прикосновение шелка само по себе похоже на ласку, считают больше 700 опрошенных нами женщин.

ты: ☐ она: ☐

29

Секс троим

КАК Да, это не та вещь, которую можно предложить между делом или когда она ведет машину. Но опросы показывают: секс с двумя партнерами — одна из самых популярных сексуальных фантазий обоих полов. Осталась ерунда — договориться между собой.

СОВЕТ: Читай про все тонкости непростого мероприятия у нас на сайте, в материале "Два с плюсом". Там, кстати, и тест есть, который поможет определить, готовы вы к этому или нет.

ты: ☐ она: ☐

30 ТВОЙ ХОД!

Men's Health — твой журнал, помнишь? Так что мы даем тебе небольшую фору. Вот пустой пункт: впиши в него свою собственную тайную фантазию. А если после реализации всех предыдущих идей фантазий у тебя не осталось — отдай этот пункт партнерше. Счастливого тебе месяца, братец. ■

ты: ☐ она: ☐

ГРЯДУТ
ПЕРЕМЕНЫ!

03

ЖИЗНЬ

Я БУДУ ПЛЫТЬ



ЮРИЙ БУРЛАК В 31 ГОД СТАЛ
ИНВАЛИДОМ. А В 49 — ПЕРЕПЛЫЛ
ЧЕРНОЕ МОРЕ, ВОЛОЧА ЗА СОБОЙ
ПЛОТ С ВРАЧОМ. ЭТО ОТЛИЧНАЯ
ИЛЛЮСТРАЦИЯ К ЛЮБИМОМУ МН
ТЕЗИСУ: НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ!

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

ФОТО: ЮРИЙ БУРЛАК, ЕВГЕНИЙ СУПРУН

Точка в безбрежном море, как крошка на обеденном столе. Если приглядеться, это странно-ватая оранжевая коробочка, плот с крышей. Еще приблизим картинку: на плоту Евгений Супрун, врач-рентгенолог из Майкопа, скрестив ноги, читает морскую энциклопедию. Юрий Бурлак, детский фотограф из Армавира, плавает, привязанный тросом к “коробочке”. Тянет ее и сквозь подводную маску глядит на линию горизонта. Резиновое судно, размером немного больше двухспальной кровати, качает на волнах. Солнце заходит в море. Вокруг — ни души, кроме этих двоих. А нет, постой, вот же еще стая сардин зависла под плотом.

Не катастрофа забросила сюда двух людей, не беспощадная стихия и не злая судьба, а мечта. Химическая реакция, которая появляется в мозгу: сначала коротким импульсом, а потом разрастается, заполняя, кажется, все вокруг.

Ну а мечта Юрия Бурлака началась с боли.

“Будто собаки грызут ноги”

“Мне исполнился 31 год. Я работал в Армавире водителем автобуса, отрастил живот, запустил себя и решил пойти в тренажерный зал. Пришел в форму, но в 1994 году 120-килограммовая штанга выскользнула из рук. Я поймал ее и почувствовал боль в спине”, — вспоминает Юрий. Он пришел домой, лег спать, а ночью увидел сон, словно его ноги грызут собаки. Дальше все — как у тысяч других бедняг-спинальников: череда врачей и больниц. Вот что рассказывает друг Бурлака, Евгений Супрун: “Мы познакомились, когда у Юры все только началось. Диагноз — грыжа Шморля, большая, поврежден межпозвоночный диск L5. Причем ситуация опасная, грыжа выпирает в сторону спинномозгового канала и пережимает его. У Юры начали отсыхать ноги, он уже не мог обходиться без костылей. Через два года после случая в тренажерном зале ему сделали операцию, потом вторую. Стало легче, но в таких случаях всегда следует долгий период восстановления, часто бывают осложнения или даже возникает новая болезнь”. Сам Бурлак добавляет: “Мне дали вторую группу инвалидности. Слава богу, после операций сильная боль прошла. Я мог более-менее спокойно спать и не принимать постоянно обезболивающее. Но ходить все равно было сложно. Ездил в бесконечные санатории, где мне делали подводное скелетное вытяжение — когда на тебя надевают систему тросов и потом растягивают тело в воде, все мышцы расслаблены, нагрузки на спину нет. Не очень-то помогало. А потом я снова сорвал себе спину, потребовались новые операции. Доктор посоветовал плавать”.

24/07/2013 16:14

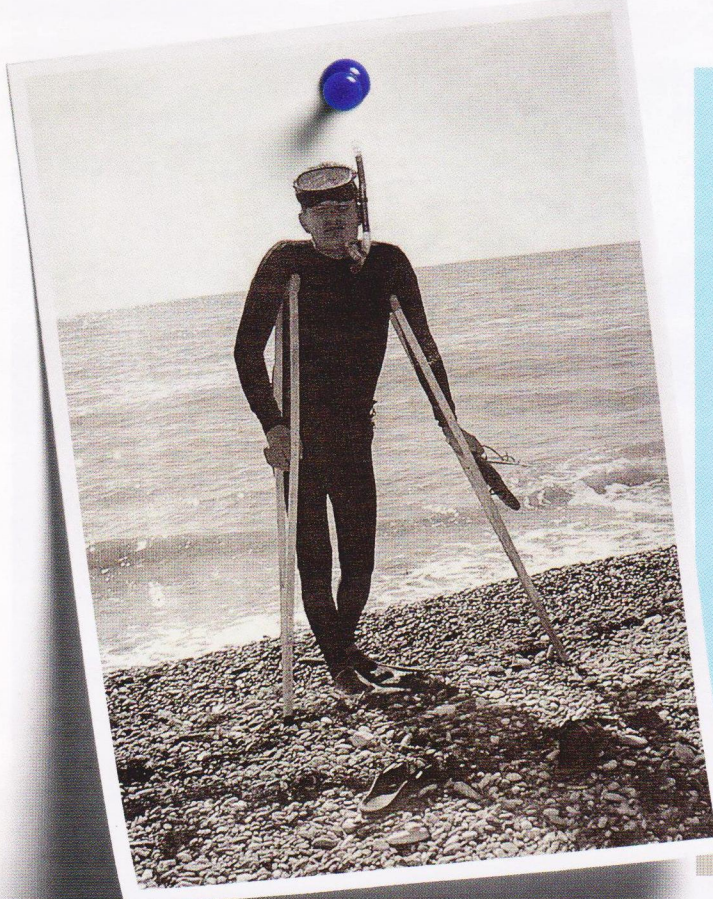
“Тянул за собой матрас”

Раннее утро, один из летних дней 2000 года, город Армавир, высокие колонны здания вокзала. Женщина выкладывает на прилавок пирожки с мясом, что-то кричит водитель такси. На перроне стоит человек с костылями. За плечами — рюкзак, внутри потрепанная палатка и два бутерброда. 250 километров на поезде до моря, этот путь Юрий проделывал много раз. “Ставил палатку на берегу, плавал. Ездил один, с семьей, с Женей Супруном. Он мне сильно помог, мы часто делали так: я плыву в воде, а он за мной на байдарке. А потом я придумал свой метод”, — говорит Бурлак. Евгений (подполковник медицинской службы в отставке, в наши дни — врач-рентгенолог) дает свою оценку: “Привязать трос к поясу и так таскать за собой лодку — гениальная идея. Эта система, конечно, не всем больным подойдет, но в случае с Юрой она отлично сработала. Методик подводного скелетного вытяжения позвоночника — пять десятков, тьма разновидностей. Но все эти процедуры статичные и длятся короткие промежутки времени. А тут все по-другому. Тело расслаблено, позвоночник вытягивается, одновременно работают мышцы, закачивается спина, улучшается кровообращение”. У жены Бурлака Натальи — свои воспоминания: “У Юры за эти годы были тяжелые моменты, руки опускались. Водителем с такой травмой работать уже не мог, тогда и решил попробовать фотографировать детей. Но он стал чувствовать себя гораздо лучше, когда придумал плавать, таща за собой груз. Он все время старался залезть в воду. Например, если нужно было что-то купить на море, сажал нас с дочками на надувной матрас, привязывал его к себе веревкой и так вдоль берега тянул до магазина”.

Костыли, эти символы беспомощности, постепенно отошли на задний план. И тогда он решил идти еще дальше. Дома лежит справка об инвалидности, а Юрий, лежа перед сном в кровати, раздумывает, как ему переплыть Черное море, эту огромную чашу с водой, площадью 422 000 км², уходящую вглубь нашей планеты на пару километров.

“Соседи смеялись”

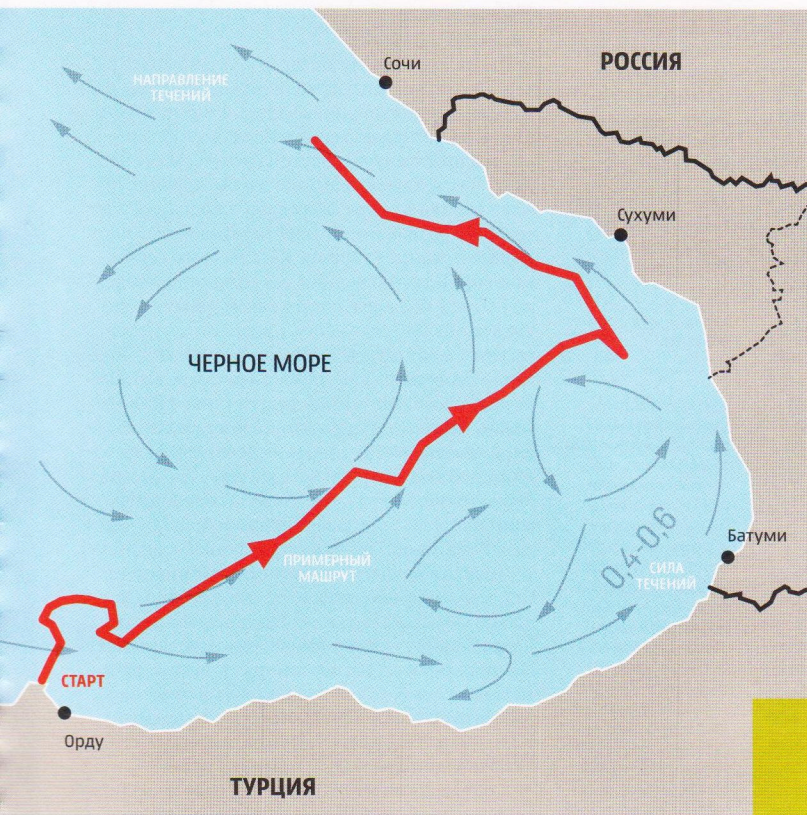
Как взрослый человек воплощает свою мечту? Например, берет кредит и покупает квартиру в центре, кладет на пол ламинат 34-го класса прочности, устанавливает в гостиной телевизор с функцией 3D. Или строит, наконец, загородный дом, такой, чтоб с баней и на улице — небольшой бассейн. Перевернуть мир с ног на голову — об этом не очень принято говорить в обществе зрелых людей. “Он с начала 2000-х ходил с этой мечтой — задумал доплыть из турецкого города Орду до российского Сочи. Но ничего не выхо-



↑
Каждую неделю из Армавира Юрий ездил на электричке к морю — после операции врачи посоветовали ему плавать.

дило, не давали разрешения, там же нужно границы пересекать. А у нас в Армавире многие соседи смеялись. Муж возвращается из очередной поездки, а они: “Ну что, переплыл море, ха-ха?” Я его успокаивала. Говорила, да ты не обращай внимания, все получится. Кому-то легко жизнь дается, а тебе посложнее, ну ничего”, — продолжает мудрая Наталья. А вот что говорит сам Юрий: “Есть международные морские правила и законы, по которым маломмерные суда не имеют права отдаляться от берега на большие расстояния, нужно было особое распоряжение, договоренности. Все срослось и закрутилось, когда вдруг согласился помочь один депутат. А у меня за это время сотни писем было написано, адреса — от мэров до губернаторов. Хотел где-то поддержку найти. Часто бывало, поговорили со мной, покивали, а в глазах — “ага, инвалид примером захотел стать, потонет еще, а потом отвечай”. А я действительно хотел стать примером. Хотел доказать, что все возможно. Что и с болезнью можно добиться того, о чем мечтаешь”.

Как взрослый человек обычно пересекает море? Покупает билет на самолет или бронирует места на круизном лайнере, плывет, жму-



МОРЕ ПО КОЛЕНУ

Черное море люди периодически пытаются пересечь вплавь.

Правда, таких продолжительных заплывов в открытом море, без подстраховки в виде яхты или какого-то крупного судна, до Юрия Бурлака еще никто не совершал. В 2011 году украинский пловец Олег Софяник стартовал от мыса Сарыч в Крыму (начал плыть в нейтральных водах, в 22 километрах от берега) и финишировал неподалеку от мыса Керемпе в Турции. Всего он преодолел 200 километров за четыре дня. Софяника во время пути сопровождала яхта.

В 2006 году грузинский пловец, участник Олимпиады 2004 года Зураб Хомасуридзе за 17 часов 50 минут без остановки

проплыл по Черному морю вдоль берега 60 км, от города Батуми до Поти, пловец сопровождал катер с врачом и тренером. А вот как комментирует заплыв Бурлака Игорь Огай, председатель отделения Русского географического общества в республике Адыгея: "То, что они сделали, не имеет аналогов. Это уникальный опыт заплыва в Черном море — например по продолжительности. Они же проплыли почти 500 км, больше половины пути Бурлак плыл сам, таща за собой плот. Кроме того, не было никакой поддержки, они были вдвоем в десятках километров от берега, очень грамотно использовали течения и только благодаря этому достигли цели".

рясь от солнца, лежа на верхней палубе, через час — ужин, вам брют или, может, красное сухое? Но в этот раз было так: списанный спасательный плот ПСН-10 в заплатках, на борту запасы тушенки, гречки, пшенки, муки. Радио, играющее "Ветер с моря дул". Промокшая турецкая газета, а там — фотография модели в зеленом купальнике. 62-летний Евгений и Юрий, которому в 2013 году было 49, со скоростью два километра в час движутся по бескрайнему морю.

Юрий рассказывает: "Когда случается кораблекрушение, такие ПСН автоматически выстреливаются в море и сами надуваются, чтобы люди могли забраться туда и подождать спасателей. Плот герметично закрывается, он разделен на две половины и рассчитан на десять человек. Нам вдвоем там было очень комфортно, у каждого получилась своя маленькая каюта. Мы укрепили ПСН листами бакелитовой фанеры, уложили жесткое дно, а внизу сделали емкости, подпол, куда можно класть вещи и продукты". 40 пятилитровых бутылок с питьевой водой в подполе — одновременно и запас, и балласт, чтобы плот был устойчивее.

↑ Юрий и Евгений осуществили свою задумку, виртуозно используя течения (на картинке — маршрут их экспедиции). Иначе пересечь Черное море было бы невозможно.

"Чайку назвали Катя"

Большие дела чаще делаются в обыденной обстановке. Ты, может, и представляешь себе величественные всполохи заката, эффектные панорамы и торжественный звук оркестра, провожающего героев. А выходит так: бухта неподалеку от турецкого городка, потрепанные лодки жмутся к берегу, выше в гору поднимается лес, где-то вместо приветственного марша шумит бензопила. Плот "Расшива" (друзья назвали его так в честь русских судов XVIII–XIX веков; расшиву тянут бурлаки в картине Ильи Репина "Бурлаки на Волге") привязан веревкой к ржавому железному колу, к судну ведут две доски разного размера — мост, по которому два героя отправятся навстречу своему подвигу. Каждая деталь словно кричит: "Ну что за нелепая мысль, человек, переплыть море!"

24 июля 2013 года Юрий Бурлак и Евгений Супрун отчалили от мыса Чам, провожать их пришло с десяток местных журналистов и люди из администрации Орду. "В первый день жутко устал. Поначалу нас сопровождал катер турецкой береговой охраны, мне было неудобно отдыхать, и я плыл без перерыва с двух дня до восьми ве-

чера. Ночью они нас покинули, причем не верили, что мы не пристанем к берегу. Спрашивали: неужели прямо тут будете ночевать? Утром снова появились — сопровождали нас, пока мы не отошли в нейтральные воды, 22 километра от берега”, — говорит Бурлак.

И продолжает: “В открытом море мне не было страшно. Много лет назад я занимался яхтингом. Как-то первый раз пошел матросом на судне, которое двигалось из Комсомольска-на-Амуре в Петропавловск-Камчатский. Когда обогнули Сахалин и суша скрылась за горизонтом, стало страшно — рядом нет земли, ну как же так. А сейчас уже понимаешь, что жизнь продолжается и в открытом море. Снизу рыбы, сверху птицы, шумят волны, дует ветер. Этот барьер я прошел давным-давно, как, собственно, и Жена, который не раз ходил на судах далеко от берега. И еще — мы же не просто болтались в море. Едва ли не самое важное в нашем путешествии — то, что мы изучили все морские течения, двигались только по ним. Иначе плыть было бы нереально”.

Так и началось плавание, которое длилось 19 дней. Вот Юрий просыпается на своей половине плоты, на часах около семи утра. Через расстегнутую дверь он видит море, залитое солнцем, и спину дельфина на горизонте. А совсем близко — усы Евгения, который колдует над газовой плиткой. “Сегодня на завтрак пшенка”, — бурчит врач. “Я просыпался, ел и прыгал в воду, плыл часов до двух. Потом снова прием пищи и опять за борт, часов до девяти. Плыл с трубкой и маской, часто надевал тонкий гидрокостюм, чтобы не стогреть на солнце. Температура воды в среднем держалась +25, только после штормов опускалась до +21”, — поясняет Бурлак. А его напарник Евгений вспоминает о тех днях так: “Юрка как залезет на борт, сразу начинает искать свои вещи. Он все время в разные места их раскидывает. Меня спрашивает: “Жень, а не знаешь где?” Я ему на чисто русском мате всегда отвечал: “Юра, в...”

Где-то в середине похода к путешественникам привязалась чайка, которую Супрун окрестил Катей. “Она уселась на плот и плыла с нами несколько дней, иногда улетала, потом возвращалась. Подозреваю, Катя полюбила мои оладушки с консервированной сайрой. Я пек их постоянно — все-таки не зря же взял с собой десять кило муки. Вообще, у нас обязанности распределились так: Юрка плывет, а я делаю все остальное. Слежу за его состоянием, меряю давление, готовлю еду, наблюдаю маршрут по навигатору и смотрю по картам течения. В свободное время кормлю чаек, читаю или безуспешно пытаюсь рыбачить. Я, кстати, исполнил свою детскую мечту — искупался ровно на середине моря, мы это место по GPS определили. Нам хорошо плылось, дельфины все время навешали, птицы, под водой — стаи рыб. Черное море в этом плане идеально, больших акул не водится, только маленькие безопасные катраны”, — объясняет Супрун.

ОПРОС МН

А вы бы позволили своему мужчине исполнить безумную мечту — например, переплыть Черное море?

ДА

48%

НЕТ

25%

ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ

27%

Сайт Superjob.ru по просьбе Men's Health задал этот вопрос 1000 женщин из 182 населенных пунктов России. Честно сказать, мы были удивлены, что так много респонденток ответили “да”. “В нашей обыденной жизни порой не хватает безумных идей”, — объясняет, например, 27-летняя девушка, кредитный специалист из Москвы. “У нас трое детей и риск нелегальности”, — парирует 38-летняя менеджер отдела продаж из Волгограда. Интересно, что больше всего отрицательных ответов дали представительницы слабого пола в возрасте 34–45 лет (30%) и 45 и старше (29%).

“Ночью все вокруг завывало”

Когда на море приходил шторм, поднимался ветер, и волны росли с каждой секундой. Тогда двое путешественников закрывались в герметичном плоту, застегивали резиновую дверь и слушали, что происходит снаружи. Бурлак рассказывает: “Однажды ночью было очень страшно. Думаю, попали в смерч. Мы спали и проснулись от того, что снаружи что-то жутко завывает, а плот кидает в разные стороны. Казалось, мы сейчас взлетим. В такие секунды сон исчезает мгновенно — я еще подумал, вот бы так на работу вскакать. Но вой, слава богу, продолжался недолго, утих, а вот шторм держался еще сутки”. Пока Юрий пересекал море, дома в Армавире его ждала Наталья: “Мне иногда вдруг становилось тревожно. Моешь посуду, а что-то ноет, болит внутри. Думаешь, не случилось ли чего? Выйдешь из дому, дойдешь до реки Кубань, она у нас рядом, посмотришь на воду, постоишь. Успокоишься и назад идешь”. Путешественники прошли через шесть штормов. “На совсем уж дурной случай мы установили на плоту аварийный спутниковый буй, с его помощью можно подать сигнал SOS, или он сам срабатывает, когда попадает в воду. Через секунду — вся информация о нашем местонахождении и о том, кто мы такие, есть у спасательных служб. Такой буй не тонет и может проработать 80 часов. Хорошая штука, во время путешествия, в сложные моменты, я всегда на него любовно поглядывал”, — говорит Бурлак.

А однажды на маленький плот едва не налетел круизный лайнер: “Это было ночью, уже в российских водах. Мы встали на стоянку, выбросили плавучий якорь, такой мешок, который сделали из парашюта, он заполняется водой и не дает течению унести плот. Вдруг смотрим, на горизонте что-то светится, огромное, как город. Я Жене го-





ворю: может, это Сочи? А он: ну не может быть, до Сочи еще 177 километров. Заснули, а через пару часов слышим “ду-ду-ду”: в ста метрах от нас гудит огромный туристический лайнер. Они нас, слава богу, заметили благодаря отражателям, которые мы установили на плоту. Лайнер нас обошел и поплыл дальше”.

“Ваш заплыв — ерунда”

Спустя две недели, когда конец путешествия стал сладко близок, когда было пройдено больше 400 километров, в районе мыса Пицунда случился шторм. Плот отнесло в сторону, “Расшива” попала в сильное течение, путешественников стало относить все дальше в море, дальше от того финала истории, который представлял себе Юрий: “Я думал своими ногами ступить на землю в порту Сочи. Будут журналисты, и я скажу: видите, все возможно. И меня услышат люди, которые сейчас беспомощны, мой поступок даст им сил”. Все вышло иначе: “Расшиву” унесло на 38 километров в открытое море и на 18 километров мимо Сочи, места, где можно было оформить все таможенные формальности. Плыть против течения — нереально, к тому же после шторма на плоту стал

↑
Пока Юрий плыл, врач Евгений (на фото) следил за погодой, прокладывал маршрут по навигатору и готовил еду.

←
Друзья взяли на борт большой запас еды: крупы, муку, сухари и множество консервов. “Оказывается, в Турции консервов не найти, поэтому пришлось тащить их с собой из России”, — рассказал Юрий Бурлак.

травить клапан, и путешественники вынуждены были постоянно качать воздух. “Днем я греб, а Женя качал, а ночью орудовали насосом по очереди, жутко вымотались. В итоге, пройдя в общей сложности 497 км, поняли, что нужно закругляться — приблизились к берегу и в 18 километрах от суши вызвали по рации береговую охрану. Они приплыли, подняли плот на катер и доставили нас в Сочи. Неприятный осадок остался. Некоторые люди мне потом выговаривали: да ерунда ваш заплыв, вы же не сами переплыли, вам помогли, спасали вас. Ну а кто нас спасал? Мы же просто не могли ткнуться в берег где попало, таков закон”, — морщась, рассказывает Бурлак.

11 августа, 11 часов вечера, порт Сочи. Никем не замеченные, Бурлак и Супрун заканчивают то, что планировали много лет, то, что до них еще никто не совершал. Шумят танцполы и бары курортного города, а эти двое втаскивают резиновый плот на сушу. Волны бьются о пристань, за много километров отсюда лежит город Орду, потрепанные лодки там все так же жмутся к берегу. На финише, как и на старте, ни громких речей, ни оркестров. Зато костыли — не более чем вещь из прошлого. Как и справка, где написано, что Юрий Бурлак, человек, только что переплывший Черное море, — инвалид второй группы. ■

ГРЯДУТ
ПЕРЕМЕНЫ!

04

РАЦИОН

ВРЕДНУЮ
ЛЮБЛЮ



ЧТО МЫ ВСЕ О КУРИЦЕ,
ДА О БРОККОЛИ? РАЗ УЖ ТЫ
РЕШИЛСЯ НА ПЕРЕМЕНЫ,
ДАВАЙ ПРИГОТОВИМ ЖИРНУЮ
СВИНИНУ, ПОЛИТЫЕ СИРОПОМ
БЛИНЧИКИ И ЕЩЕ ПАРУ БЛЮД,
КОТОРЫЕ СРАЗЯТ НАПОВАЛ ТВОЮ
ДАМУ. СОХРАНИЙ СПОКОЙСТВИЕ:
МЫ СДЕЛАЕМ ВСЕ ТАК, ЧТОБЫ
ПОЛУЧИТЬ ОТ ПИРУШКИ НЕЧТО
БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ ПРОСТО КАЛОРИИ.

ТЕКСТ: РУТ ЭММЕТ
ФОТО: МАРК ВАН ДАЛЕН

ЖИРНЫЙ КУСОК ЭНЕРГИИ

Обуగленный и липкий, как пожарный на карамельной фабрике, этот кусок свинины способен до смерти напугать фаната здорового питания. Но ведь даже диетологи советуют иногда позволять себе лишнего, чтобы не тронуться умом. Так что этот текст, в общем, одобрен врачами. Поехали? Приготовленная по уму свинья способна снабжать тебя энергией в течение целого дня. В этом рецепте есть паприка и чеснок — они работают на стабилизацию уровня триглицеридов (соединений, которые организм использует как источник энергии между приемами пищи). Только не забудь срезать с куска весь внешний жир еще до готовки — так корочка на мясе выйдет лучше. А также загляни в табличку ниже и оцени, какую жертву ты принесешь свинье и что от этого выиграешь.

УГЛЕСВИНИНА — ПРОТИВ	НАШ РЕЦЕПТ — ЗА
В свиной лопатке — аж 19 г жира на 100 г	Кайенский перец стимулирует метаболизм
Поедая много красного мяса, ты увеличиваешь риск развития рака	Орегано замедляет рост раковых клеток
Полегче с магазинными соусами: в них много соли и сахара	Тут есть сахар, но семена кориандра стабилизируют уровень глюкозы в крови

РОЛЛЫ С ЗАПЕЧЕННОЙ СВИНИНОЙ

Тебе понадобится:

2–3 кг свиной лопатки (на 18 порций)

1 ст. л. черного перца горошком

1 ч. л. семян зиры (кумина)

1 ч. л. семян кориандра

75 г коричневого сахара

30 г молотого сухого чеснока

20 г паприки

1 ч. л. сушеного орегано

1 ч. л. кайенского перца

Соль по вкусу

Лаваш

Как готовить:

1. На среднем огне в течение минуты-двух подсуши на сухой сковороде перец горошком, семена зиры и кориандра (они станут ароматнее, и их легче будет измельчить). Остуди, перемели в труху и смешай с остальными сыпучими ингредиентами.



КАЛОРИИ НЕ ЗАДЕРЖАТСЯ

ДА, РОЛЛ
С ЗАПЕЧЕННОЙ
СВИНИНОЙ
ПОТЯНЕТ ПОЧТИ НА
500 ККАЛ, НО ОН
ЖЕ АКТИВИЗИРУЕТ
МЕТАБОЛИЗМ

2. Разогрей духовку до 110 градусов, сдери со свинины все лишнее (жир, кожу, если она есть) и вмасируй в мясо смесь специй. Уложи ее на смазанный любым растительным маслом противень или в форму для запекания. Томи в духовке 12 часов. Затем вынь, заверни в фольгу и оставь в покое на 30 минут.

3. Сними мясо с кости и мелко наруби. Теперь добавь к свинине нашинкованную капусту, маринованные огурцы и немного соуса, уложи на лаваш и заверни.

С МАСЛОМ ОТ ДИАБЕТА

ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО
ЗАЖАРИВАНИЕ ПИЩИ
НА ОЛИВКОВОМ
МАСЛЕ УЛУЧШАЕТ
ОТВЕТ ОРГАНИЗМА
НА ИНСУЛИН

ГОТОВЬ ВО ФРИТЮРЕ, НАБИРАЙ ФОРМУ

Любая еда во фритюре — аккумулятор жира. Но это и неплохо! Ученые из Еврейского университета в Иерусалиме установили: поедая жирную пищу регулярно, пару раз в неделю в одно и то же время (не на ночь, конечно), ты улучшаешь свой метаболизм: твой организм пытается угнаться за твоим аппетитом. Проверь это с рецептом яиц по-шотландски от Men's Health. Блюдо подается с чипсами, что делает его еще более калорийным. Но смело гляди этим яйцам прямо в желток: каждое даст тебе 64 г протеина и половину от рекомендуемой дневной нормы железа. То, что нужно после серьезной тренировки, истощившей запас минералов в твоём организме.

В ПУЧИНУ	ИЗ ФРИТЮРА
В одном таком яйце немного меньше 500 ккал и 50 г жира. Эта еда не поможет сбросить вес	Пища во фритюре, купленная в забегаловке навечно, куда хуже — ты-то используешь качественное масло
Хлебные крошки впитывают масло и сами по себе не дадут тебе ничего, кроме углеводов	Свинина содержит тиамин, помогающий извлекать энергию из углеводов
Приготовленные тройным методом чипсы содержат на 25% больше жира, чем те, которые просто приготовились в духовке	Флавоноиды в картофельной кожуре помогают защититься от сердечно-сосудистых заболеваний

ЯЙЦА ПО-ШОТЛАНДСКИ С ЧИПСАМИ ТРОЙНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тебе понадобится:

- 650 г картошки, нарежь кружочками потоньше, но не чисти
- 4 яйца
- 400 г фарша из оленины (ищи оленье мясо на рынках и в крупных магазинах или замени говяжиной)
- 500 г фарша из свинины
- Мука (для присыпки)
- Горсть крошек из сухарей
- Соль и приправы по вкусу

Как готовить:

- Отвари картофельные кружочки на медленном огне 10 минут. Высуши и положи в морозилку на полчаса. Это заготовка для твоих чипсов.
- Обжаривай чипсы во фритюрнице, разогретой до 130 градусов, пока они не станут хрустящими. Если фритюрницы нет — замени ее глубокой кастрюлей, наполнив полную растительного масла. Вынь картофельные кружочки, обсуши и снова отправь в морозилку. Отвари яйца в течение 5,5 минут, охлади, очисти. Вручную перемешай оба фарша, приправь и посоли.
- Обваляй яйца в муке и облепи их фаршем, затем обваляй в хлебных крошках. Жарь во фритюрнице по 6 минут каждое снова вместе с чипсами из морозилки (теперь они должны стать золотистыми).



ПИР, КОТОРЫЙ ОНА ЗАПОМНИТ

Что ж, раз в год можно побаловать себя (или лучше — ее) омаром. Тем более что в нашем рецепте тебе не придется возиться с клешнями и хвостами. Тем более-2: ракообразные — один из лучших источников холина, а это витамин, улучшающий память. Но приходи голодным: омар (некоторые называют его также лобстером) — сам по себе кладеза калорий, а ты (или лучше — она) будешь есть его с макаронами и сыром.

ПРАЗДНИК ПЛОТИ

ТАК ОБЪЕЛСЯ,
ЧТО НЕ МОЖЕШЬ
ПОШВЕЛИТЬСЯ?
СДЕЛАЙ НАД СОБОЙ
УСИЛИЕ: ЦИНК
И СЕЛЕН ИЗ ЛОБСТЕРА
УЖЕ РАСКАЧАЛИ
ТВОЕ ЛИБИДО

ТЕМНЫЕ ВОДЫ

Рацион, богатый переработанными углеводами, вдвое повышает риск сердечных заболеваний

В лобстере много соли: если у тебя есть проблемы с повышенным давлением, лучше переверни эту страницу

Высокий гликемический индекс макаронных изделий повышает уровень сахара в крови, и дело может закончиться диабетом, если будешь на них налегать

СКРЮЧКА

Лобстеры — источник омега-3 жирных кислот, остро необходимых для здоровья сердца

Богатая магнием горчица помогает контролировать уровень сахара и холестерина в крови

Семена горчицы помогают понизить высокое артериальное давление и предотвращают сердечные приступы

МАКАРОНЫ С СЫРОМ И ЛОБСТЕРОМ

Тебе понадобится:

готовое мясо лобстера (ищи замороженные брикеты в супермаркетах. Не найдешь — довольствуйся мясом краба в аналогичной упаковке)

75 г муки

75 г сливочного масла

550 мл молока, доведенного до кипения

2 горсти натертого выдержанного чеддера

1 ст. л. дижонской горчицы

500 г макарон

Соль и перец по вкусу

Как готовить:

1. Достань масло из холодильника за 20 минут до готовки, пусть размягчится. В глубокой миске смешай муку и масло, затем добавь сюда же молоко. Перемешивай в течение 5 минут. Засыпь почти весь сыр и плюхни горчицу.
2. Отвари макароны, слей воду, соедини их с соусом и вмести туда же предварительно размороженное мясо ракообразного (грамм 300). Вывали все в блюдо для запекания, присыпь сверху остатками тертого чеддера и отправь в духовку в режиме "гриль" на 3-4 минуты.



СКАЖИ “ХАЛЯЛЬ” СЕРДЦУ

Купил пива, теперь подумываешь о бургере или луковых кольцах? Приготовь-ка этот кебаб — он лучше всякого фастфуда, да еще и сердце твоё бережет. А после соуса не стыдно и пальцы облизать: в его составе есть манго, отличный поставщик витамина С. Плюс ко всему в таком кебабе вполыину меньше калорий, чем ты проглотил бы с аналогом из уличного ларька.

РАЗНЫЙ ФРУКТ

ХОТЯ В МАНГО МНОГОВАТО САХАРА, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В НЕМ ЖЕ БЕТА-КАРОТИН ПОНИЗИТ РИСК ЗАПОЛУЧИТЬ РАК ЛЮБОГО ТИПА

ЛИПКАЯ ОСНОВА	МЯСНОЕ БОЖЕСТВО
Благодаря манго и меду в этом шашлычке сахара больше, чем в половине плитки молочного шоколада	Доказано: зира способна регулировать уровень глюкозы в крови
Из чатни и бекона ты получишь больше половины дневной нормы насыщенных жиров за раз	В яичном белке меньше жира, чем в желтке. А это важно, если ты считаешь калории
Регулярное поедание переработанного мяса напрямую связано с высоким риском ранней смерти	Чеснок расширяет твои кровеносные сосуды, уменьшая шансы на их преждевременное закупоривание

КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ С МАНГО

Тебе понадобится (на 2 кебаба):

- 1 куриная грудка
- 1 яичный белок
- 1 ч. л. мелко нарубленного чеснока
- 1 ч. л. мелко нарубленного имбиря
- Щепотка зиры
- Капля меда
- 2 кусочка бекона
- 1 манго, почисть
- Горсть нарубленных свежих листьев мяты
- 1 ст. л. оливкового масла Extra virgin
- Соль и перец по вкусу

Как готовить:

1. Твоя задача — измельчить мясо, не превратив его в фарш. Сунь порезанную на крупные куски грудку в блендер, залей сырым яичным белком, 2–3 раза быстро нажми на пуск. Перегрузи смесь из блендера в миску, добавь чеснок, имбирь, зиру и мед, перемешай и оставь мариноваться на пару часов.
2. Сформируй кебабы на шампурах и обмотай полосками бекона. Запеки в духовке, пока не зарумянятся.
3. Ну а теперь — за сердцесберегательный соус чатни. Наруби половину манго на кубики, а вторую взбей в блендере вместе с оливковым маслом. Вывали кубики в пюрежку, добавь мяту, посоли-поперчи. Размазывай по кебабам и поедай.

ЛУЧШИЙ СЕКС НА ЗАВТРАК

Есть перекусы, ради которых захочется вылезти из-под одеяла. И не только потому, что они истекают сладким сиропом. Вот рецепт блинов со сливками, над которыми осталось только повесить транспарант "Безумное число калорий!". Зато такой завтрак разбудит твоё либидо, а там и калории сожжешь. Сироп содержит больше 20% от рекомендованной дневной дозы цинка, повышающего уровень тестостерона, и кучу кальция, без которого твой сексуальный драйв не замедлит снова отправиться на боковую.

НА АДСКОЙ СКОВОРОДКЕ

Три блинчика содержат 54 г углеводов. И это еще без масла, сливок и бекона

Нитрит натрия в беконе с прожилками связан с повышением риска развития рака

Сливки и масло заливают хорошую дозу холестерина в твои артерии

СЛАДКОЕ СПАСЕНИЕ

Гликемический индекс сиропа ниже, чем у меда, он будет подпитывать тебя энергией весь день

Жирные сливки содержат в 8 раз больше витамина А, чем обезжиренные

Овсяные хлопья добавляют в смесь лишние полграмма клетчатки, сдерживающей рост уровня холестерина в крови

БЛИНЧИКИ С БЕКОНОМ И КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Тебе понадобится
(на 6-8 блинчиков):

- 2 яйца
- 80 мл молока (не меньше 3,5 %)
- 40 мл сливок (не меньше 25%)
- Капля ванильного экстракта
- 25 г размягченного несоленого масла
- 170 г муки
- 30 г сахарной пудры
- 8 г разрыхлителя
- 5 г овсяных хлопьев
- 3 полоски бекона
- 1½ ст. л. кленового сиропа

Как готовить:

1. Взбей в большой миске яйца, молоко, сливки, ванильный экстракт. Вмешай муку, сахар, разрыхлитель и овсяные хлопья. Как следует перемешай и отправь в холодильник на 30 минут.
2. Обжарь полоски бекона по 3 минуты с каждой стороны (или запеки в духовке под грилем). Разогрей чистую сковороду, плесни на нее немного любого растительного масла, вылив по полной столовой ложке смеси для блинчиков и жарь, переворачивая, чтобы они зарумянились с двух сторон. Выложи блинчики горкой, сверху положи бекон и полей всю конструкцию кленовым сиропом.

Вперед! ■

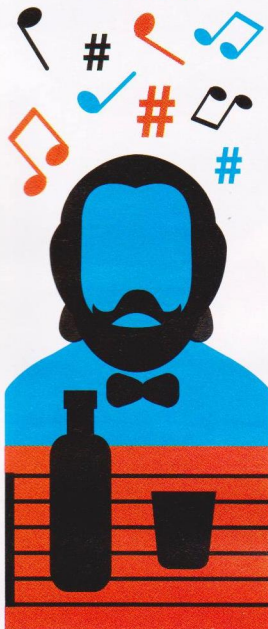
НА ТЕКУЧЕЙ ДИЕТЕ

АНТИОКСИДАНТЫ ИЗ
КЛЕНОВОГО СИРОПА
МОГУТ ПОНИЗИТЬ
РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ
ДИАБЕТОМ



42

ГОДА БЫЛО ВЕЛИКОМУ
РУССКОМУ КОМПОЗИТОРУ
МОДЕСТУ МУСОРГСКОМУ, КОГДА
ОН УМЕР ОТ БЕЛОЙ ГОРЯЧКИ.
О ЖИВЫХ МУЗЫКАНТАХ,
УСПЕВШИХ ВОВРЕМЯ РАССТАТЬСЯ
С ПАГУБНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ,
ПИШЕМ **НА СТР. 98**



ЧИТИНГ

ДИЕТОЛОГИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ,
СОГЛАСНО КОТОРОЙ ДЛЯ
ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОГО
МЕТАБОЛИЗМА ИНОГДА
НУЖНО УСТРАИВАТЬ СЕБЕ
“ЗАГРУЗОЧНЫЕ” ДНИ И ЕСТЬ
ВСЕ, ЗАПРЕЩЕННОЕ ДИЕТОЙ.
ПОЛНОЕ МЕНЮ ТАКОГО
ПРАЗДНИКА ЖИВОТА ЕСТЬ

НА СТР. 120



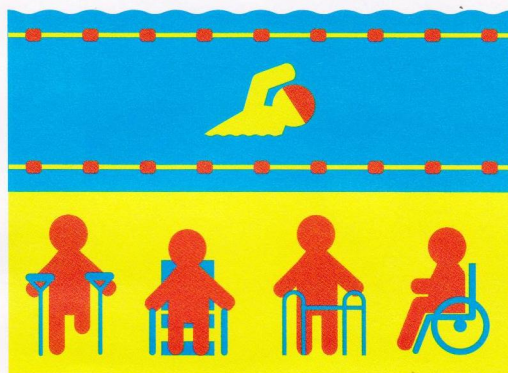
6 1/2

КГ — НА СТОЛЬКО ПОХУДЕЛ
49-ЛЕТНИЙ КЮРИ БУРЛАК
В 2013 ГОДУ ВО ВРЕМЯ
МОРСКОГО ЗАПЛЫВА
В 497 КМ. ПОДРОБНОСТИ ЭТИХ
19 ГЕРОИЧЕСКИХ ДНЕЙ ИЩИ

НА СТР. 114

6 600 000

ИНВАЛИДОВ II ГРУППЫ НАСЧИТАЛИ В РОССИИ В 2013 ГОДУ,
1/3 ИЗ НИХ — В ТРУДОСПОСОБНОМ ВОЗРАСТЕ. КАК ИНВАЛИДУ-
СПИНАЛЬНИКУ УДАЛОСЬ СТАТЬ ПЛОВЦОМ-РЕКОРДСМЕНОМ —
ЧИТАЙ **НА СТР. 114**



4

ВО СТОЛЬКО РАЗ ЧАЩЕ
СОВРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ
ГОТОВЫ ПОЙТИ НА ЛЕСБИЙСКИЕ
ЭКСПЕРИМЕНТЫ, ЧЕМ 20 ЛЕТ
НАЗАД, ЧТОБЫ ТВОЮ ПОДРУГУ
НЕ ТЯНУЛО В НЕНУЖНУЮ
СТОРОНУ — ИСПОЛЬЗУЙ МН-
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬ **СО СТР. 106**

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ГРЯДУТ
ПЕРЕМЕНЫ!

ГОТОВ К ЖИМУ И БОЛИ

Робеешь перед первым походом в тренажерный зал? Держи путеводитель по качалке, с которым ты начнешь заниматься без стресса, безопасно и с максимальной отдачей. Итак...

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ПЕРВЫЕ ВОПРОСЫ

1. А нужен ли тренер?

Наставники бывают разные. Объективные показатели профессионализма тренера таковы: наличие профильного высшего образования; стаж работы — чем больше, тем лучше; собственные спортивные заслуги; отменная физическая форма его клиентов; его репутация в клубе. Не стоит требовать, чтобы тренер был в шикарной физической форме и имел привлекательную внешность. Наиболее удачные наставники выглядят как минимум невзрачно, пример — легендарный Алвин Косгроу. Они уже отзанимались спортом в прошлом, да так серьезно, что от тренировок их реально тошнит. Плюс постоянный наплыв клиентов банально не оставляет времени на поддержание формы. Вывод: потратить время на поиски хорошего тренера стоит. Нашел? Бери у него хотя бы 2-3 тренировки в месяц. По московским расценкам это тебе обойдется в 3-9 тыс. руб. в месяц. Ответственный специалист за эти деньги тебе и программу составит, и пригладит краем глаза за ее выполнением.

2. В какое время лучше тренироваться?

В рабочие дни — в обеденное, в диапазоне от 13:00 до 16:00. В этот период большинство физических качеств (сила, выносливость, гибкость) проявляются по максимуму, что означает наилучший эффект от занятий. К тому же в это время в фитнес-клубе меньше всего людей. Часы пик, когда в зале лучше не появляться из-за обилия физкультурников, — с 7:00 до 9:00 и с 18:00 до 21:00 в будни и с 9:00 до 16:00 в выходные и праздники. Если тренироваться днем по будням не получается, ходи после работы, но будь готов к тому, что тренировка растянется, поскольку придется ждать, пока освободится тот или иной тренажер.

3. Что надеть на тренировку?

Идеальная одежда — футболка с коротким рукавом, шорты или спортивные штаны, кроссовки для фитнеса и, на случай если в зале сильные кондиционеры, теплая толстовка с капюшоном. Учти, что любая спортивная одежда, включая носки, будет вонять, если использовать ее, не стирая, более одного раза! Так что обзаведись двумя-тремя наборами формы, ну и стирай их регулярно. Наколенники, налокотники, напульсники и другая подобная дополнительная экипировка первое время тебе не понадобятся. А тяжелоатлетический пояс и кистевые ремни обычно и так уже есть в зале.

4. Как еще подготовиться к походу в зал?

Не помешает прочесть пару книг о фитнесе и методах силовых тренировок. Налегать на сложную научную литературу не надо, достаточно понятных популярных книг. Не думай, что это формальность, которой можно пренебречь. Тренажерный зал, при неосторожном к нему отношении, — опасное место, где здоровье можно не укрепить, как хотелось бы, а загубить окончательно. Нескромно порекомендую тебе свою книгу «Фитнес для умных», вышедшую в 2011 году в серии «Библиотека Men's Health» (ее еще можно найти в магазинах или в сети).

5. Стоит ли перед началом тренировок обследоваться у врача?

Нужно! Сегодня (при желании и умениях тренера) можно полноценно тренировать даже умирающего. Главное, получи одобрение врача на походы в зал, если у тебя: проблемы со зрением и сердечно-сосудистой системой, в прошлом (особенно недавнем) случались переломы и операции, если у тебя ненормальное артериальное давление, диабет, астма, заболевания суставов или почек. Даже при наличии серьезных противопоказаний тебе, скорее всего, не

запретят тренироваться полностью, а лишь дадут ряд рекомендаций по ограничению тех или иных нагрузок.

6. Обращать ли внимание на питание?

Сильно влезать в дебри диетологии не стоит. При грамотной организации тренировочного процесса даже простейшее спортивное питание не пригодится как минимум год, а некоторые спортсмены прекрасно без него обходятся, даже соревнуясь на международном уровне. Достаточно приучить себя есть не 1–2 раза в день, а 4–5, и начать завтракать в обязательном порядке. И для правильного старта сразу привыкай к качественной белковой пище и овощам — они составляют основу любой здоровой диеты, независимо от того, набираешь ты вес или скидываешь.

ПРОБЛЕМЫ

С началом тренировок твое тело начнет испытывать непривычные нагрузки и реагировать на них новыми ощущениями. Знай заранее, к чему готовиться.

1. Боль в мышцах. Она же “отставленная посттренировочная боль”

Совершенно не опасно, это лишь небольшое воспаление в местах микротравм мышечных волокон. Как правило, пик тренировочной боли случается спустя 24 часа после тренировки.

2. Гипогликемия

Малопривычное состояние, при котором уровень сахара в твоей крови опасно и быстро снижается. Нередко бывает, что, забыв вовремя поесть, новичок приходит в зал и спустя минут 10–15 тренировки падает в гипогликемический обморок. Всегда полноценно кушай за час-полтора до тренировки и занимайся под руководством опытного тренера, знающего, как вернуть временно “ухавшего” клиента к жизни.



3. Небольшое повышение температуры и пульса в покое

К вечеру после тренировки или даже на следующий день ты можешь почувствовать, что сердце бьется чуть активнее, чем обычно это у тебя происходит в состоянии покоя. Длиться такое состояние может до нескольких часов

и связано с метаболическим откликом на чрезмерные нагрузки. Не занимайся слишком интенсивно и в чрезмерно теплой одежде, особенно на ночь.

4. Мозоли

Надеюсь, это тебя не пугает, ведь шершавые ладони с жесткими мозолями — это отличительный

признак каждого серьезного атлета. Однако если руки по тем или иным причинам тебе необходимо беречь, то можно использовать специальные спортивные перчатки. Имей в виду, что в перчатках сцепление с грифом штанги чуть хуже, чем при работе голой ладонью. Такова неизбежная плата за комфорт.

ДЕРЖИ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Всегда помни: внешний вид не является точным показателем плохой или хорошей физической формы. Поэтому, чтобы избежать разочарований и четко отслеживать собственный прогресс, опирайся не на динамику собственного веса или объем бицепса, а на силовые показатели физической формы. Например, вот такие:

	ПЛОХО	СРЕДНЕ	ОТЛИЧНО
1. Отжимания от пола	8–10	15–20	более 30
2. Подтягивания	1–3	8–10	более 15
3. Подъем коленей к груди в висе	0–10	10–15	более 20
4. Жим штанги лежа (свой вес)	1–5 повторов	5–10 повторов	> 15 повторов
5. Кросс на беговой дорожке (2 км)	Более 10 мин.	7–9 мин.	Менее 6 минут

Благодаря этой таблице ты можешь наблюдать, движешься ты вперед или нет. Даже если внешние изменения не заметны, прогресс с 8–10 отжиманий до 20–30 уже говорит о том, что ты все делаешь правильно.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЗАЛЕ

Тренажерный зал — место суровое, а потому правила поведения в нем сводятся практически к одним запретам. Вкратце, тебе нельзя:

- **Переступать через штангу** Это демонстрация неуважения к снаряду. Неофициальное табу такого рода существует лишь в нашей стране, но знатоки уверены: нарушать его не стоит. Штанга может и отомстить, то есть придать и опозорить в самый неподходящий момент. А оно тебе надо?
- **Толкать гриф штанги или гантелей, лежащих на полу, ногами** За гриф берутся руками, а подошвы кроссовок бывают в разных местах, в том числе и в туалете.
- **Не разбирать веса за собой** Уважай других посетителей клуба, ведь к брошенному тобой тренажеру может подойти хрупкая девушка, которая просто не снимет с него восемь 25-килограммовых дисков.
- **Кидать снаряды на пол, если того не требуется** Одно дело бухнуть штангу на пол, сделав десятый повтор становой тяги весом килограмм 270, — на это обернутся, но из уважения простят. И совсем другое — швырять на стойки или пол штангу килограмм на сорок после жима стоя или выпадов. Лишний шум в зале сильно раздражает, особенно тех, кто тренируется серьезно. Будешь без дела разрушать тишину, могут уронить что-нибудь на тебя.
- **Разбирать чужую штангу без спроса** Ты думал, что это брошенный снаряд, а кто-то серьезный занимается с ним, просто сейчас у этого “кого-то” — фаза отдыха. Всегда, если тебе нужен тот или иной диск на грифе, прежде чем разбирать снаряд, вежливо поинтересуйся у ближайших занимающихся, не занят ли он.
- **Забывать на душ перед тренировкой и увлекаться парфюмом** Прими за правило принимать душ не только после, но и до тренировки, особенно если пришел в зал после рабочего дня. Даже если ты оделся во все чистое, разгоряченное нагрузками тело все равно выдаст в тебе ленивого и нечистоплотного атлета. Твои дезодоранты или парфюмы, как и вонь, тоже никому в спортзале не нужны.
- **Занимать силовую раму** Силовая рама или стойка для приседаний предназначены для выполнения приседаний или различного вида тяг. Делать в раме другие упражнения вроде подъема на бицепс, да еще и с легким весом — дурной тон.



**НЕСЛАБОЕ
средство
от боли в горле**

**NovoSept[®]
FORTE**

- Борется с микробами и вирусами
- Устраняет боль
- Оказывает иммуностимулирующее действие (сульфат цинка)

Флакона хватает на полный курс лечения — 5 дней



Реклама. Спрей Пергуд. № ЛСР-603704/10 от 04.05.2010. Пастиллы ЛС-600729 от 23.06.2010 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

5. Головокружение

У большинства новичков есть проблемы с выносливостью сердечно-сосудистой системы, после подходов у них может возникать кратковременное головокружение. Обычно это происходит при переборе с нагрузкой — рабочий вес был слишком тяжелый, повторов сделал слишком много, упражнение выбрал чересчур энергоемкое. Носи на тренировках монитор пульса и старайся не поднимать свою ЧСС выше 140–150 ударов в минуту во время подхода. Как только пульс достиг указанных цифр, сразу за-

вершай подход. И не начинай следующий сет, пока сердце не замедлится до 110 ударов в минуту и ниже.

6. Бессонница

Это первый признак перетренированности или неверного выбора времени тренировок. Закончишь тренировку слишком поздно (менее чем за 2 часа до отхода ко сну) или переборщишь с нагрузками — можешь попрощаться со спокойной ночью. Заканчивай раньше или снижай интенсивность тренировок до тех пор, пока вновь не начнешь спать как убитый.

ТРЕНИРОВКА НОВИЧКА

- Ни в коем случае не торопись, увеличивай интенсивность постепенно, и неприятные ошибки обойдут тебя стороной.
- Продолжительность этой тренировки — месяц. Затем занятия можно усложнить, сменяв упражнения и увеличив их количество.

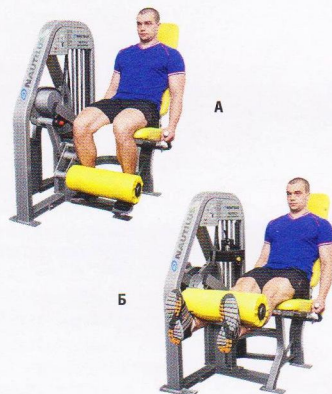
ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ Тренируйся 3–4 раза в неделю, занимаясь через день. Обрати внимание: поначалу продолжительность тренировки будет не более 40 минут, но количество подходов будет расти каждую неделю, а с ней и длительность занятий. Последовательность упражнений менять нельзя, точно следуя плану. Выполняй упражнения по порядку, отдыхая между подходами до полного восстановления. И не забывай о разминке: необходимый минимум — 5–10 мин. активной ходьбы на беговой дорожке. После тренировки сделай заминку, спокойно походи на дорожке еще 10–15 мин.

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Разгибания голени в тренажере	1*10	2*10	3*10	4*10
2. Сгибания голени в тренажере	1*12	2*12	3*12	3*12
3. Жим ногами	1*8	2*8	3*8	4*8
4. Жим на грудь в тренажере	1*8	2*8	3*8	4*8
5. Вертикальная тяга обратным хватом	1*10	2*10	3*10	4*10
6. Отведения с гантелями стоя	1*10	2*10	3*10	4*10
7. Скручивания	1*15–20	2*15–20	3*15–20	4*15–20

1. Разгибания голени в тренажере

Мышцы: квадрицепсы

Сядь на тренажер, установив упор на нижней части голени и прижав спину плотно к спинке устройства. Не разводи сильно в стороны колени, руками держись за рукоятки (А). Плавно выпрями ноги, подняв упор тренажера (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



СЛОВАРЬ НОВИЧКА

Аэробный

Имеется в виду режим тренировки. Аэробный — “в присутствии кислорода”, энергообеспечение мышечной деятельности в этом режиме осуществляется за счет окислительных реакций расщепления запасов жиров и углеводов (липолиза и гликолиза). Это любая малоинтенсивная нагрузка (не выше 80% от ЧСС МАКС). Типичные примеры аэробных упражнений: ходьба, бег трусцой, катание на велосипеде.

Анаэробный

Интенсивный, но кратковременный (не более 90 сек.) режим тренировки, при котором энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет более быстрых источников (креатин фосфата и гли-

когена) без участия кислорода. Типичный пример анаэробных упражнений — силовые упражнения со штангой, спринт на 100 метров и другие.

“До полного восстановления”

Рекомендация, означающая, что тебе можно начинать следующий подход только тогда, когда сбившееся дыхание придет в норму, а пульс опустится ниже 110 ударов в минуту.

Кардио

Так называют либо кардиотренажеры — беговую дорожку, велозергометр, степпер, эллиптический кросс-тренажер, гребной тренажер, АМТ и другие. Либо саму тренировку на этих тренажерах.

Кор

Несколько мышечных групп, находящихся в геометрическом центре тела. Если ты попытаешься определить этот самый центр, то сразу же наткнешься на пресс (или что там у тебя на его месте). Так же к кору относятся мышцы спины и бедер.

Повтор

Выполнение упражнения от исходного положения до конечного и обратно. Например, в подъеме штанги на бицепс один повтор — это сгибание рук в локтях и возврат в исходное положение один раз.

Подход (сет)

Последовательность заданных тренером повторов одного упражнения — от первого до последнего. Рекомендация тренера обычно звучит так: “Сделай три подхода отжиманий по 15 повторов в каждом”.

Свободные веса

Штанги любых конфигураций, а также гантели и гири (но не тренажеры, включая тренажер Смита). Считается, что использование свободных весов обеспечивает наилучший тренировочный эффект по сравнению с любыми другими устройствами.

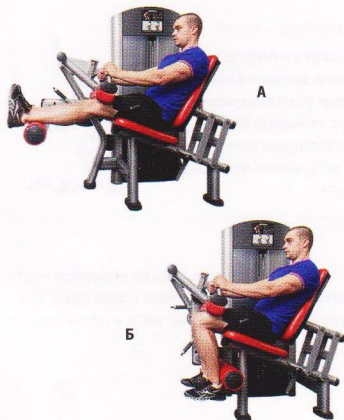
ЧСС

Частота сердечных сокращений, или просто пульс. Служит показателем интенсивности, степени “тяжести” тренировки (в основном речь идет о кардио). Чем выше ЧСС, тем интенсивнее нагрузка. Тебе также может встретиться термин “максимальная ЧСС”. Это условная верхняя граница пульса, необходимая для расчета интенсивности нагрузки. Максимальную ЧСС можно высчитать по формуле:

ЧСС МАКС = 220 – возраст в годах

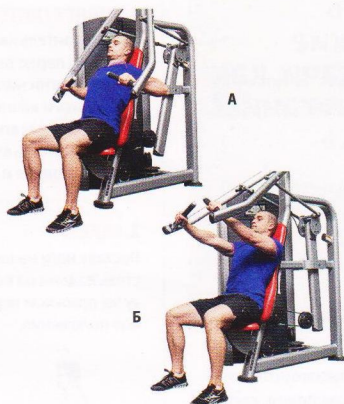
2. Сгибания голени в тренажере

Мышцы: задней поверхности бедра, голени
Сяди на тренажер так, чтобы его упор пришелся на нижнюю часть твоих голени чуть выше пяток. Держись за рукояти тренажера и немного согни ноги в коленях (А). Не прогибаясь в пояснице, согни ноги в коленях до упора (Б). Плавнo вернись в исходное положение и повтори.



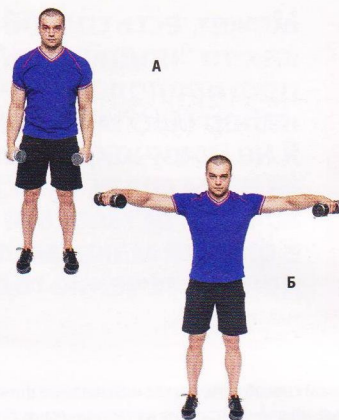
4. Жим на грудь в тренажере

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные
Сядь в тренажер, отрегулировав его сиденье так, чтобы рукояти оказались на уровне нижней части твоих грудных мышц. Возьмись за рукояти, разведи локти в стороны, сведи лопатки и подай грудь вперед (А). Не разводя лопаток, выжми рукояти перед собой на почти полностью прямые руки (Б). Плавнo вернись в исходное положение и повтори.



6. Отведения с гантелями стоя

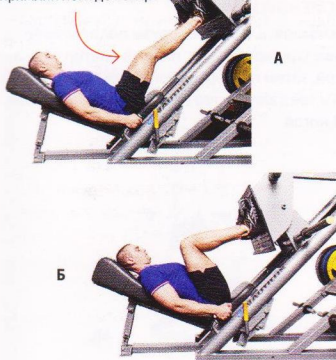
Мышцы: дельтовидные
Встань прямо, ноги на ширине таза, гантели опусти по сторонам, руки немного согни в локтях (А). Не пожимая плеч, подними гантели в стороны (Б). Плавнo вернись в исходное положение и повтори.



3. Жим ногами

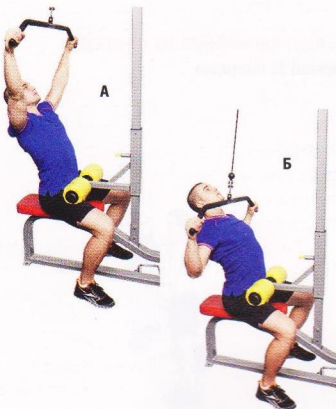
Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени
Ляг на тренажер, поставив ступни на платформу чуть шире плеч. Возьмись за рукояти и немного согни ноги в коленях (А). Чуть разводя колени в стороны, согни ноги и опусти платформу на себя как можно ниже, но не отрывая поясницу от спинки тренажера (Б). Мощно выжми платформу, вернувшись в исходное положение.

Важно: на протяжении всего подхода не выпрямляй ноги до конца.



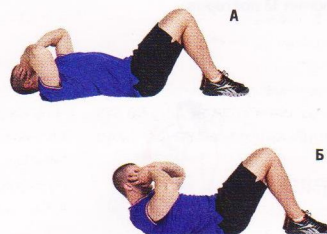
5. Вертикальная тяга обратным хватом

Мышцы: широчайшие, бицепсы
Сядь на тренажер, заведя колени под упоры. Возьмись за рукоять прямым хватом (ладони от себя) на ширине плеч. Направь взгляд вверх и прогнись в грудном отделе позвоночника, подняв грудь. Выпрями руки (А). Опуская плечи, подтяни рукоять к верхней части груди и сведи лопатки (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



7. Скручивания

Мышцы: прямая и косые мышцы живота
Ляг на пол, согнув ноги в коленях до прямого угла. Колени соедини вместе, ступни прижми к полу. Ладони подними к лицу и разведи локти в стороны как на фото (А). Напряги мышцы живота и оторви от пола голову и верх спины (Б). Не расслабляя мышц живота, вернись в исходное положение и повтори.



Упражнения выполняет
Сергей Кусякин, инструктор сети
фитнес-клубов "Планета фитнес"

СУШКА ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Может, есть способ хоть как-то “подружить” такие противоположные задачи, как набор массы и жиросжигание? Я не новичок, не гонюсь за всем сразу, просто хочется оставаться в форме максимально долго в течение года.

МАКС Г.

Такой способ есть, это так называемые финалки: высокоинтенсивные, но очень короткие метаболические блиц-тренировки, которые нужно выполнять в конце занятия. Финалки придумал знаменитый американский специалист в области эффективного удаления жира Алвин Косгроу. Его разработка не мешает становиться сильнее и больше и одновременно сжигает твой жир физкультурным напалмом.

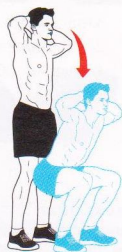
Ниже 3 финалки. Порядок чередования в течение недели значения не имеет, главное, не забывая про них.

3. НОЖНАЯ МАТРИЦА

Выполни упражнения по кругу без отдыха и засеки время, которое ты на них потратишь. Отдохни вдвое дольше, после чего пройди круг еще один раз. Когда ты сократишь время выполнения первого круга до 90 секунд, пропусти паузу отдыха между кругами.

1. ПРИСЕДАНИЯ

Выполни 36 повторов.



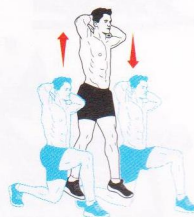
2. ВЫПРЫГОВАНИЯ ИЗ ПРИСЕДА

Сделай 36 повторов.



3. ВЫПРЫГОВАНИЯ ИЗ ВЫПАДА СО СМЕНОЙ НОГ

Приземляясь, сразу без паузы подпрыгивай снова. Сценарий таков: первый повтор одной ногой, затем повтор другой, затем опять первой и так далее. Всего сделай 18 повторов каждой ногой.



1. ОБРАТНАЯ ЛЕСЕНКА

Выполни подход первого упражнения, затем без отдыха сделай подход второго, затем снова переходи к первому и так далее. Начни с 10 повторов в каждом упражнении. В следующем подходе сделай 9 повторов, после чего 8 и так до нуля. Каждую неделю увеличивай количество стартовых повторов на 1, то есть на второй неделе начинай с 11 повторов, на третьей — с 12 и так далее. Когда доберешься до 30 повторов, усложни упражнения (например, выполняй берпи с отжиманиями или делай махи с гантелями большего веса) и снова начинай с 10 повторов.

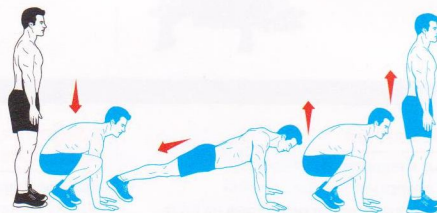
1. СВИНГ С ГАНТЕЛЮ ОДНОЙ РУКОЙ

Возьми гантель хватом сверху и опусти в прямой руке перед тазом, ноги держи на ширине плеч. Согни ноги, отведи таз назад, немного наклонись и качни руку с гантелью назад. Сразу же поддай таз вперед и выпрями ноги, вытолкнув гантель вперед на уровень плеч. Вернись в исходное и повтори.



2. БЕРПИ

Поставь ноги на ширину плеч и выпрямись. Сядь на корточки и поставь ладони на пол. Прыжком прими положение упора лежа. Сразу же прыжком вернись на корточки. Выпрями ноги и прими исходное положение.



2. ПРИСЕДЫ

Сделай три круга без отдыха.

1. ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ ПРИСЕДА

Поставь ноги на ширину плеч, руки держи перед собой. Присядь до параллели бедер с полом, после чего мощно выпрыгни вверх. Сделай максимум повторов за 20 секунд.



2. ПРИСЕДАНИЯ

Следи за тем, чтобы спина не округлялась, а пятки не отрывались от пола. Сделай максимум повторов за 20 секунд.



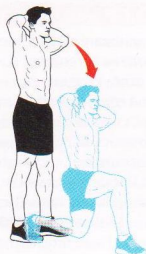
3. ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ ПРИСЕД

Опустись в нижнюю точку приседа и, не расслабляя ног, задержишься в этом положении на 30 секунд.



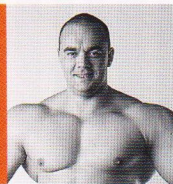
4. ВЫПАДЫ ВПЕРЕД ПООЧЕРЕДНО

Эффект будет, только если в нижней точке выпада колено той ноги, что находится сзади, будет почти касаться земли. Последовательность выполнения повторов та же, что и в предыдущем упражнении. Всего ты должен сделать 18 повторов каждой конечностью.



НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ
СМИРНОВЫМ



Можно ли забить на дробное питание и есть 2-3 раза в день, когда хочешь? Ведь главное — это набрать свою норму килокалорий и белков-жиров-углеводов?

ТРАНСЕ

Лично я считаю подобный подход весьма опрощенным. Частота и дробность выполняют ряд важнейших функций в здоровом питании. Первое: питаюсь часто (5-7 раз в день), ты держишь уровень сахара постоянным и невысоким. При редком и обильном питании скачки уровня сахара в крови будут способствовать набору лишнего веса, какие бы правильные продукты ты ни ел. Второе: частые, но небольшие приемы пищи позволяют тебе легче поглощать суточную норму белка, нужную для набора мышечной массы. Поверь мне, как бы голоден ты ни был, съесть эту норму за 2 или даже 3 нерегулярных приема пищи просто нереально.

Можно ли с межпозвоночной грыжей делать жим ногами на тренажере с углом наклона 45 градусов? По интернету также гуляют споры о вреде/пользе гиперэкстензий на тренажере.

КИРИЛЛ

Межпозвоночные грыжи бывают разные, в разных отделах позвоночника, и дать универсальный ответ невозможно. Если предположить, что речь идет о грыже в поясничном отделе (такое заболевание встречается чаще всего), то скорее нельзя. При выполнении жима ногами весьма сложно удержать безопасное положение поясничного отдела, ибо нет возможности отрегулировать его движением таза, ведь таз закреплён сиденьем. Так что лучше использовать

или очень легкий жим ногами в неполной амплитуде, или жим одной ногой, или более простые упражнения — сплит-приседы, приседания на одной ноге и тому подобное. Гиперэкстензии при подобном заболевании тоже делать не стоит, чтобы не создавать опасных крутящих моментов в поясничном отделе. Укрепляй разгибатели позвоночника либо гиперэкстензиями на фитболе, либо обратными гиперэкстензиями — они намного безопаснее.

Можно ли смешать в одной бутылке, например, порцию ВСАА и глютамина до и/или после тренировки?

ЕВГЕНИЙ

Можно, и вполне эффективно. Любое вещество никогда не поступает в наш организм отдельно от кучи других, по крайней мере, при приеме нормальной пищи. Нет никакого смысла делить все свои добавки по отдельным шейкерам — шейкеры не хватит! Смело мешай коктейли из того спортпита, который тебе нужен в данный момент, например до или после тренировки.

Существуют ли комплексы изометрических упражнений для всех групп мышц? Влияют ли изометрические упражнения на мышечный рост, создание рельефного тела?

СЕРГЕЙ

Существуют. Но считается, что изометрические упражнения развивают силу лишь на небольшом участке амплитуды — в котором и производится усилие в упражнении. Для мышечного роста и коррекции фигуры нужны более эффективные упражнения — преимущественно динамические, с переменным или постоянным характером мышечного сокращения. Те, которые подавляющее большинство людей и делает в тренажерном зале.



У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mhealth.ru/blog/Dimakat/

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

РЕДАКТОР
РАЗДЕЛА
"ЧАСЫ" — ОЛЬГА
САБЕЛЬНИКОВА



Ulysse Nardin Marine Diver

Марка Ulysse Nardin полностью обновила модель Marine Diver. Дайверскими часы делают: особая закручивающаяся заводная головка, корпус водонепроницаемостью до 300 метров и брезель, который поворачивается лишь в одном направлении, что исключает любые изменения в показаниях времени во время погружения. У обновленной модели циферблат диаметром 44 мм и стрелки с люминесцентным покрытием и красными метками, что улучшит видимость под водой. Прочная задняя крышка украшена гравировкой с изображением судна и надписью: "Покоряй просторы океана".



Chanel J12 Intense Black

Это Chanel в свое время убедила всех, что черный — это модно. Компания держится принципов, посмотри на J12 Intense Black: черный корпус из высокотехнологичной стали и черный циферблат с черными же цифрами на нем. Керамический ремешок, который оснащен прочной и надежной тройной раскладывающейся застежкой, тоже черный. Запас хода — 42 часа, водостойкость — 200 м.

ХОДЯТ ПО КРУГУ

Всемирная выставка-ярмарка часов в швейцарском Базеле прошла весной 2014 года, а представленные там новинки стали "сезжаться" в Россию только в конце лета. Встречай!



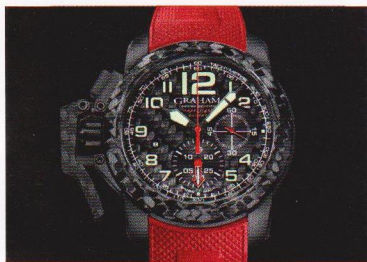
Breitling Chronomat Airborne

В честь празднования 30-летнего юбилея флагманской модели Chronomat компания Breitling выпустила особую серию Chronomat Airborne. В юбилейной серии возобновлен дизайн и стиль хронографа, ставшего в 1983 году официальными часами итальянской пилотажной группы Freccia Tricolori. "Двигателем" часов является собственная разработка марки — механизм Breitling Caliber 01 с автоподзаводом. На задней крышке выгравирована надпись Edition Speciale 30e Anniversaire и изображение самолета Aermacchi, на которых летает итальянская пилотажная группа.

Zenith EL Primero Lightweight

Марка Zenith создала авангардную версию своего легендарного хронографа EL Primero. Это первый автоматический хронограф с индикацией 1/10 доли секунды. Новая модель EL Primero Lightweight отличается корпусом из карбона сложной конструкции, его кнопки и заводная головка сделаны из титана. Через прозрачную заднюю крышку из сапфирового стекла можно наблюдать за ходом "мотора" — калибра EL Primero 400B Titane.





Graham Chronofighter Superlight Carbon

Марка Graham показала модель Chronofighter Superlight Carbon. Сверхлегкий корпус часов черной окраски выполнен из облегченного карбонового композита. Рычаг, запускающий хронограф (узнаваемая и знаковая деталь бренда), сделан из многослойного карбонового волокна. Из этого же прочного, пластичного и легкого материала сделаны циферблат и брезет. Веса такие часы, несмотря на свой внушительный вид, вместе с ремнем всего 100 г.

Perrelet Turbine Chrono

Коллекция Turbine, визитная карточка бренда Perrelet, пополнилась моделью Chrono. К часам-турбинам добавили механизм хронографа, разместив счетчик очень изящно: стекло двойное, шкала, соответственно, на втором. Прозрачный счетчик хронографа не скрывает от взора ротор, характерный элемент всех часов коллекции Turbine, что позволяет наблюдать за движением лопастей на циферблате.



Alpina Alpiner 4 Chronograph

Компания Alpina отдала дань своим первым спортивным часам Alpina 4, выпустив коллекцию Alpiner 4. Цифра 4 выбрана не случайно — она означает комбинацию четырех главных качеств Alpina: антимагнитный, водонепроницаемый, противоударный, в стальном корпусе. У нового Alpiner 4 Chronograph круглый корпус диаметром 44 мм, водонепроницаемость до 100 метров. Благодаря специальной конструкции, часы не боятся воздействия магнитных полей.

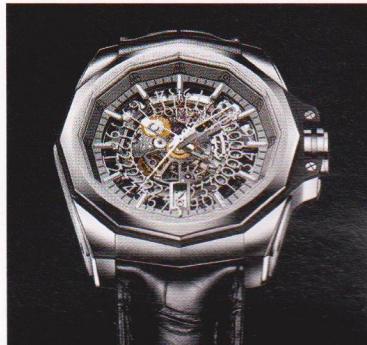


TAG Heuer Monaco V4 Tourbillon

Еще 10 лет назад компания TAG Heuer показала миру концепт часов, особенностью которого стала ремешковая передача. Идея заменить колеса ремнями тогда казалась фантастической выдумкой, не имеющей шансов на воплощение в жизнь. В этом году в Базеле представили турбийон Monaco V4, приводимый в движение ремешковой системой, где толщина зубчатого ремня меньше чем у человеческого волоса — 0,07 мм.

Corum Admiral's Cup AC-One 45 Squelette

Admiral's Cup AC-One 45 Squelette от марки Corum — это механизм, демонстрирующий самое сердце часов до мельчайших деталей. Цифры антрацитового цвета расположены по окружности, часовые метки с люминесцентным покрытием Superluminova белого цвета как будто парят над окном даты. Все это заключено во внушительный прочный корпус из титана диаметром 45 мм. Запас хода 42 часа.



Technomarine UF6 The Yachting Timer

Компания Technomarine дополнила морскую коллекцию UF6 яхтенным таймером The Yachting Timer. Часы специально для регат усложнили механизмом с обратным отсчетом и будильником. Внешний вид стал более ярким — разные цвета нанесены на корпус с помощью техники PVD. Циферблат защищен сапфировым стеклом с антибликовым покрытием. Водонепроницаемость — до 200 метров.



Bell & Ross Vintage WW1 Guynemer

Компания Bell & Ross отметила столетие со дня начала Первой мировой войны, создав часы Vintage WW1 Guynemer и посвятив их летчику-истребителю Жоржу Гинемеру и всем пионерам авиации. Часы заключены в стальной корпус 45 мм водонепроницаемостью 50 м. Подчеркивает аутентичный вид часов заводная коронка выдающихся размеров с крупным рифлением. Она служит напоминанием о тех временах, когда авиаторы управляли самолетами в толстых летних перчатках.



Oris 110 Years Limited Edition

Компания Oris отпраздновала свой 110-й юбилей, создав собственный "Калибр 110". Новым механизмом оснастили только юбилейные модели Oris 110 Years Limited Edition в 43-миллиметровом корпусе из стали или 18-каратного розового золота. Выпуск часов ограничен — всего 110 экземпляров каждой версии.

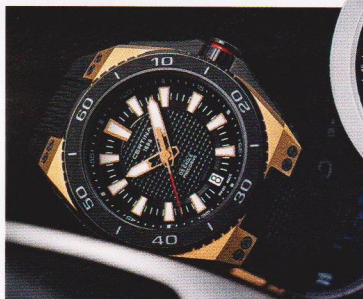
L' Duchen Tradition

Коллекция часов Tradition от L' Duchen выполнена в классическом стиле. Циферблат украшен орнаментом из дубовых листьев — логотипом бренда — и надежно защищен сапфировым стеклом. Модель также оснащена прозрачной задней крышкой на винтах, индикатором дня недели и даты. Что интересно, все часы из этой коллекции автомеханические.



Certina DS Eagle

Компания Certina представила очередную новинку — DS Eagle. Двигателем этих часов стал точный кварцевый механизм ETA Precidrive швейцарского производства. Заключен он в крупный 44-миллиметровый корпус из нержавеющей стали с PVD-покрытием черного цвета или с аналогичным покрытием из розового золота.



Tissot T-Touch Expert Solar

Компания Tissot показала одну из самых интересных новинок: T-Touch Expert Solar — это первые часы с сенсорным экраном, работающие на солнечных батареях. Для полной зарядки встроенного аккумулятора достаточно бывать на солнце один раз в несколько дней. Кроме часовой и минутной стрелок на циферблате есть электронный дисплей, на который можно вывести показатели высотомера, термометра, барометра, компаса, секундомера, таймера, данные по двум будильникам, автоматический календарь и часы в 12- и 24-часовом формате.

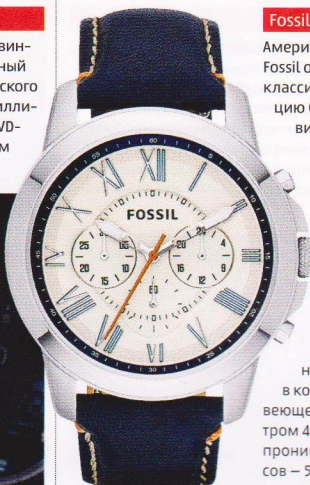
Longines Heritage Diver

Бренд Longines выпустил новую модель Longines Heritage Diver. Дизайн часов практически повторяет дизайн исторической модели бренда, выпущенной в 1970 году. Корпус бочкообразной формы, свойственный дайверским часам той эпохи, изготовлен из стали и оснащен безелем с 12 гранями. Завинчивающаяся задняя крышка, заводная головка и безель обеспечивают часам водонепроницаемость до 300 метров.



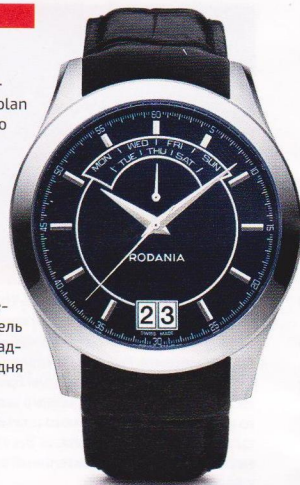
Fossil Grant FS4925

Американский бренд Fossil обновил свою классическую коллекцию Grant, представив хронограф Fossil FS4925. Изменение в дизайне трудно не заметить — это крупные римские цифры на циферблате. Кварцевый механизм помещен в корпус из нержавеющей стали диаметром 44 мм. Водонепроницаемость часов — 50 м.



Rodania

Швейцарский бренд Rodania представил новую линейку Nolan Retrograde — это классические модели часов с круглым корпусом и кожаным ремешком. На циферблате хронографа не остался незамеченным указатель даты и ретроградный указатель дня недели.



Hugo Boss Driver

Марка Hugo Boss показала новый хронограф из коллекции Driver — добавились счетчики часов, минут и секунд. Голубой циферблат помещен в корпус из нержавеющей стали диаметром 46 мм. За точность хода отвечает кварцевый механизм. Завершающий штрих — ремешок из кожи с тиснением под аллигатора с логотипом BOSS на застежке.



Raymond Weil nabucco Rivoluzione II

Коллекция nabucco бренда Raymond Weil, состоящая только из механических часов, пополнилась новинкой Rivoluzione II. Крупный 46-миллиметровый корпус сделан из титана, карбона и — впервые — керамики. Циферблат с эмблемой коллекции nabucco — цифрой 12 — надежно защищен сапфировым стеклом, ставшим тоньше. На керамическом брезеле выгравирована тахиметрическая шкала.

Swatch SISTEM51

Компания Swatch создала первую в своем роде модель: механические наручные часы, которые целиком собираются без участия человека. SISTEM51 — часы с автоматическим подзаводом и запасом хода 90 часов, в них только 51 деталь, что намного меньше обычного количества составляющих.



Maurice Lacroix Pontos S Supercharged

Новая модель Pontos S Supercharged, представленная маркой Maurice Lacroix, отличается от предшественников внешностью и начинкой: массивнее стал корпус — теперь 48 мм, и сложнее — дизайн. Главное нововведение — внутренний ободок, который покрыт гравировкой. Циферблат у часов черный, разметка — красная или желтая.



Hamilton Pan Europ

Компания Hamilton представила яркую новинку — модель Pan Europ с запасом хода 80 часов в спортивном дизайне и смелых цветовых решениях. Циферблат представлен в двух вариантах — синем и сером. Секундная стрелка и отметки от 12 до 3 часов красного цвета. Полоски такого же цвета на текстильных ремешках. Хотя на счету каждая секунда, дням недели и датам также нашлось место: в этой модели — на отметке 3 часа.

Frédérique Constant Slimline Moonphase Manufacture

Бренд Frédérique Constant представил новую версию модели Slimline Moonphase Manufacture. Циферблат с никелевыми метками и стрелками защищен выпуклым сапфировым стеклом. Спортивный браслет из нержавеющей стали заменил ремешок из кожи аллигатора. Главная особенность этих часов в том, что всеми их функциями можно управлять с помощью одной заводной головки.



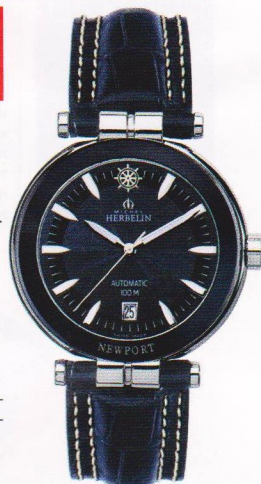
Rado DiaMaster Skeleton Limited Edition

Скелет в шкафу — это обычно то, что все хотели бы скрыть. Но марка Rado посчитала, что ей скрывать нечего, и выпустила модель DiaMaster Skeleton Limited Edition. Открытый механизм помещен в корпус конструкции "моно-блок" из устойчивой к царапинам керамики от Rado. Керамический же пятирядный браслет состоит из блестящих и матовых звеньев.



Michel Herbelin Royal Newport Yacht Club Automatic

Часовая компания Michel Herbelin выпустила к 25-летию линии Newport юбилейную модель Royal Yacht Club. Спортивные, но достаточно элегантные, чтобы носить их и с костюмом, часы Royal Newport Yacht Club Automatic наделили водонепроницаемостью до 10 атмосфер, сапфировым стеклом и синим циферблатом. Таких часов сделано всего 500 штук.



ХОРОШО ЗАБЫТОЕ

Внимание на ноги — увлеченные модой 80–90-х годов дизайнеры добрались до наших конечностей. Теперь можно щеголять ровно в тех же кроссовках, в которых рассекала вся молодежь планеты четверть века назад, а ты, скорее всего, видел такие и вовсе только в кино. Вот, смотри, какие есть варианты.

ВАРИАНТ №1

Вспомнить все

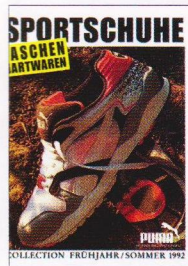
Для самых рьяных поборников чистоты стиля — полное повторение популярных моделей, которые выпускались в прошлом, но уже давно сняты с производства.

Le coq sportif Milos

Оригинальная модель вышла в 1988 году и позиционировалась как самые легкие беговые кроссовки в мире (160 грамм). В году 2014-м она воспроизведена в коллекции Retro Running как исключительно лайфстайловая модель.



1988



1992

Puma Trinomic XS850 OG

Переизданный архивный силуэт экспериментальной беговой модели 1992 года. Полный аналог ретрокроссовок — разноцветные брызги на пятках, вкрапление неоновых вставок по бокам, но теперь уже в категории лайфстайл: беговые технологии умчались слишком далеко вперед.



ВАРИАНТ №2

Повторимый дизайн

Для поклонников дизайна, не желающих расставаться со всеми достижениями новейших технологий, — пере выпуск моделей из современных линий, но с элементами дизайна прошлых лет. Как правило, такими спецвыпусками успешные бренды отмечают юбилейные даты.



1989



Reebok Pump

Баскетбольные кроссовки 1989 года рождения, способные подстраиваться под особенности стопы обладателя за счет встроенного в обувь мини-насоса. Изобретенная технология используется по сей день в отдельной линии Pump. И теперь, празднуя 25-летний юбилей этой супермодели, Reebok выпустил ее в первоначальном дизайне.



1989



adidas ZX Flux

Первые кроссовки разросшегося со временем семейства ZX adidas выпустили под именем ZX 8000 в 1989 году. Как ты понял, и у них в этом году праздник, а потому получи абсолютно современную с точки зрения технологии пару спортивной, переодетой по моде 25-летней давности.



На Василии:
Худи Philipp Plein
Брюки Guess
Кроссовки Premiata

ГАРДЕРОБ

GUIDE
to STYLE

На Сергее:
Худи Dirk Bikkembergs
Джинсы Robin's Jean
Кеды DC Shoes

СЛИЯНИЕ И ПОГЛОЩЕНИЕ

ИНОГДА НЕ ХОЧЕТСЯ ПРИВЛЕКАТЬ К СЕБЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ И ДАЖЕ В ЦЕНТРЕ МЕГАПОЛИСА ОСТАВАТЬСЯ НЕЗАМЕЧЕННЫМ, РАСТВОРЯТЬСЯ В ТЕНИ ОФИСНЫХ ВЫСОТОК И ПОДЗЕМНЫХ ПЕРЕХОДОВ. И ТОГДА ТЕБЕ В ПОМОЩЬ ОФИСНЫХ ПОМОГАЮЩАЯ МАКСИМАЛЬНО СЛИТЬСЯ С ГОРОДСКИМ ЛАНДШАФТОМ: ГРЯЗНО-СЕРЫХ, БЛЕКЛО-СИНИХ, БОЛОТНЫХ И ПРОЧИХ ПЫЛЬНЫХ УРЕАНИСТИЧЕСКИХ ЦВЕТОВ. НЕ ТОЛЬКО ПРАКТИЧНЫХ, ЗАМЕТИМ, НО И АКТУАЛЬНЫХ В НЫНЕШНЕМ СЕЗОНЕ. ВОТ, К ПРИМЕРУ, ТАКАЯ.



На Василии:
Футболка Strellson
Спортивный костюм Colmar
Кеды Napapijri
Очки Borsalino



На Сергее:
Футболка Asos
Пиджак Mexx
Брюки Pepe Jeans
Рюкзак и маска LIVSCHITZ





На Василии:
Футболка HUGO
Брюки Brunetto Cucinelli
Куртка Strellson
Кроссовки New Balance

На Сергее:
Футболка Pepe Jeans
Худи Marina Yachting
Брюки New Balance
Кеды Onitsuka Tiger





На Сергее:
Футболка **Colin's**
Брюки **Robin's Jean**
Куртка **Timberland**
Ботинки **Clarks**
Очки **Bikkembergs**



На Василии:
Свитшот Dirk Bikkembergs
Куртка Pepe Jeans
Брюки New Balance
Очки Opposit

Фотограф: Алексей Сорокин
Ассистент фотографа: Павел Нотченко
Стиль: Лариса Лазарева,
Анастасия Громова
Визаж: Ольга Попова

Трейсеры:
Сергей Арзуманов,
Павел Патраков

Благодарим
Центр международной торговли,
wtcmoscow.ru
ФК "Локомотив", fclm.ru
за помощь в организации съемки

ОНО ТЕБЕ НАДО

Вот лето пролетело, но его плоды собраны и сложены в композицию. Встречаем осень с новыми ароматами, каждый хорош своими нотами. Тебе осталось только найти свой.



СВЯТО МЕСТО

Наверняка ты годами хранишь верность одному парикмахеру и одному шампуню. Насчет мастера не спорим, а по поводу шампуня скажем вот что: никогда не вредно поискать что-то новое — косметические технологии ведь не стоят на месте. Вот тебе 9 стоящих внимания новинок — попробуй!

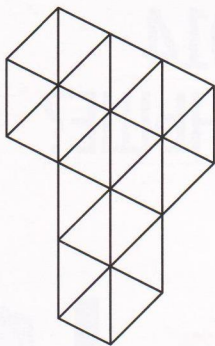


1. Clear Men шампунь и бальзам-ополаскиватель против перхоти
2. Head & Shoulders 2 в 1 шампунь и бальзам-ополаскиватель против перхоти с ментолом
3. Nivea Men шампунь с морскими минералами
4. La Roche-Posay шампунь-гель для чувствительной кожи

5. Biotherm Homme Aquapower гель для волос и тела
6. Schauma шампунь для волос и тела с карнитином-T и протеином
7. Fa Men Extreme шампунь-гель для душа для сухой кожи
8. Adidas шампунь для жирных волос с ментолом
9. Redken шампунь с УФ-фильтром для защиты волос от солнца







TECH GUIDE 2014

Год за годом мы наблюдаем, как технологии меняют жизнь, и каждый наш "Гид по технике" фиксирует новый виток этого процесса. Вот 11 ключевых событий, произошедших после выхода Tech Guide-2013. Их последствия в виде продуктов мы покажем дальше на страницах нашего журнала. А поможет нам в этом красотка Эшли Скай (на фото).

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АНТОНА ИВАНОВА

01.12.2013

Российским операторам сотовой связи разрешили использовать старые GSM-частоты для строительства сетей 4G LTE. О том, как выбрать смартфон, готовый к скоростям 4G, читай в статье "10 признаков смартфона-2014". **СТР. 162**

12.03.2014

\$1 млн за 1 день собрал на краудфандинговой платформе Kickstarter стартап рок-музыканта Нила Янга — плеер Popo, способный воспроизводить музыку в форматах высокого качества. О том, как это повлияет на твою коллекцию записей "Сектора газа", — в статье "Звуки вверх". **СТР. 168**

18.03.2014

Компания Google представила Android Wear — операционную систему для часов и других носимых устройств. Последствия этого шага ты увидишь, открыв материал "Это — тебе на руку". **СТР. 164**

08.04.2014

Microsoft прекратил поддержку устаревшей Windows XP. О том, как Windows 8 изменяет внешний вид компьютера, в статье "Почему компьютер-2014 не будет таким, как раньше". **СТР. 156**

09.05.2014

Компания Apple купила Beats Electronics. Об одной из последних разработанных до Apple моделей Beats в статье "Стоят на ушах". **СТР. 166**

14.05.2014

В США началась открытая продажа "умных" очков Google Glass. И вот они уже слева на Эшли Скай. Другие гаджеты для съемки мы собрали под заголовком "Ко мне, лайки!" **СТР. 158**

12.06.2014

В Бразилии стартовал первый чемпионат мира по футболу, на котором для фиксации голов используется электроника. Об умных мячах и бейсбольных битах расскажем в статье "Спорт USB". **СТР. 180**

20.06.2014

Университет Роберта Морриса в Иллинойсе включил киберспорт в свою спортивную программу и даже создал университетскую команду. Об играх и игрушках читай в статье "Сегодня мы с тобой кайфуем". **СТР. 172**

26.06.2014

Представлена платформа Android TV для телевизоров будущего. О домашних кинотеатрах настоящего мы написали текст "Дом, кино". **СТР. 170**

09.07.2014

Показана операционная система Linux для автомобиля. Подробнее об автоэлектронике в статье "iВтомобиль". **СТР. 174**

07.08.2014

Закончен прием заявок на участие в 10-й ежегодной премии для молодых изобретателей James Dyson Award. О том, какие разработки Джеймс Дайсон применил в своем новом пылесосе, в статье "Апгрейд твоего дома". **СТР. 178**



ПОЧЕМУ КОМПЬЮТЕР-2014 НЕ БУДЕТ ТАКИМ, КАК РАНЬШЕ?

У нас есть два ответа на этот вопрос: один для приверженцев мобильных ПК, второй для тех, кто предпочитает стационарные.

01/

Он стал трансформером

Теперь не нужно выбирать, купить ноутбук или планшет, — можно купить 2 в 1. Вопрос только в том, что для тебя важнее.



Если главное — производительность. Присмотрись к Lenovo Yoga 2 Pro. Этот ультрабук не умеет отсоединять клавиатуру, но позволяет сложить ее так, будто у тебя в руках планшет. О том, что это не совсем так, будет напоминать вес (1,39 кг для таблетки — многовато). Впрочем, за технические характеристики Yoga 2 Pro можно простить многое: 13,3-дюймовый дисплей стандарта QHD+ с разрешением 3200 x 1800 и процессор Intel Core i7. 42 990 руб.

■ lenovo.com/ru

Если главное — мобильность. Тебе подойдет ASUS Transformer Book T100TA на базе Windows 8.1 и со всеми подходящими атрибутами современного ноутбука, включая порты USB 3.0 и HDMI. С клавиатурой он весит 1,07 кг, а без нее, в виде 10,1-дюймового планшета, всего 550 г. Четырехъядерный процессор Intel Atom Z3740 отлично сочетается в себе хорошую производительность с экономичным энергопотреблением: на батарее Transformer Book работает 11 часов. 18 000 руб.

■ asus.com/ru

02/

Он стал цилиндром

Apple не устает придумывать для компьютера все новые и новые формы. Они ввели моду на моноблоки, потом заставили мир помешаться на планшетах, теперь же внимание “яблочников” обратилось к рабочим станциям — настольным компьютерам повышенной производительности. Apple Mac Pro выглядит как произведение искусства. “Произведение” он и внутри, только уже искусства инженерного: до 12 процессорных ядер, до 64 Гб оперативной памяти, до 12 Тб видеопамяти, до 7 терафлоп вычислительной мощности, до 1 Тб флеш-памяти, 4 порта USB 2.0, 6 портов Thunderbolt 2, 2 порта Gigabit Ethernet, 1 HDMI 1.4, Wi-Fi 802.11ac, Bluetooth 4.0, и все это при 12 дБА шума. Шокирующие цифры? Вот тебе еще одна — от 124 990 руб.

■ apple.ru



ЧТО-ТО ПАМЯТИ МНЕ МАЛО

Если в облачных сервисах тебе не нравится то, что твои файлы хранятся неизвестно где, можно либо лечиться от паранойи, либо завести свое личное облако. WD My Cloud — это жесткий диск на 2, 3 или 4 Тб, который подключается к домашней локальной сети (есть контроллер Gigabit Ethernet) и доступ к которому можно получить через интернет откуда угодно (есть поддержка Windows и Mac OS X, Android и iOS). Когда место на диске кончится, можно нарастить его, подключив через USB 3.0 еще один хард. Опять же на случай приступов паранойи можно успокаивать себя тем, что данные шифруются по алгоритму AES со 128-битным ключом. 4690 руб.

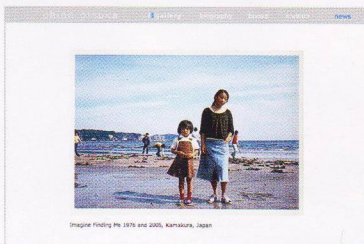
■ wdc.com/ru





КО МНЕ, ЛАЙКИ!

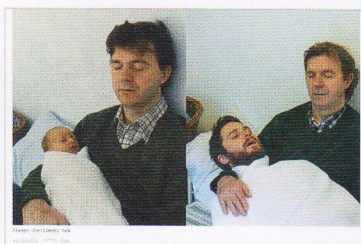
Сегодня простой фотографией никого не удивишь (если это, конечно, не свадебное фото Канье Уэста и Ким Кардашьян). Но ничего, мы научим тебя делать такие снимки, которые будут взрывать твои соцсети (причем без котиков и кисок). Проверено на людях.



ТИХО САМ С СОБОЮ

Задача для продвинутых пользователей Photoshop. Берешь свои детские снимки и подставляешь рядом с собой маленьким себя теперешнего (например, в виде прохожего). Выглядит странно, но не более странно, чем селфи в туалете или фото еды.

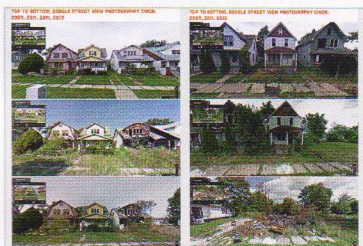
● **Пример:** аналогичный проект от фотографа Чино Отсука (chino.co.uk)



КАК В СТАРЫЕ ДОБРЫЕ

Отбери в домашнем архиве свои самые интересные детские фото, а потом пересними их, стараясь полностью повторить интерьер, одежду и выражение лиц участников. Только не пробуй этот фокус со снимками, где ты "маленький и голенький".

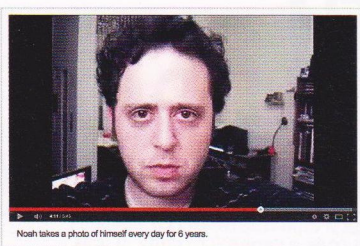
● **Пример:** фотоблог Then/Now (then-and-now-photos.tumblr.com)



НА РАЙОНЕ ВСЕ УЖЕ НЕ ТАК

В этом году сервис Google Street View открыл возможность путешествовать во времени: посмотреть, как выглядели те или иные места в разные года, начиная с 2007-го, когда Street View только появился. Собери подборку снимков милых сердцу уголков за последние 7 лет и выкладывай — пусть друзья посмотрят, как меняется ваш район, школьный двор, любимая палатка с пивом.

● **Пример:** сайт Googlingdetroit.tumblr.com, наглядно демонстрирующий, как разрушается Детройт.



ФОТОПЕРИОДИКА

Это проект с отложенным опубликованием. Насколько отложенным — зависит от тебя. Суть в том, что нужно делать похожие снимки с одним и тем же интервалом времени: каждый день с утра или раз в год в компании друзей. Когда снимков наберется достаточно — выкладываешь. Кстати, ежедневные фото за год можно склеить в видеоролик.

● **Пример:** проект "Каждый день" фотографа Ноа Калины, снимающего себя ежедневно с 11 января 2000 года. Более 25 млн просмотров youtube.com/watch?v=6B26asyGKD0



ТРЕЙЛЕР ТВОЕЙ ЖИЗНИ

В приложении Apple iMovie (MacOS и iOS) "зашиты" шаблоны видеороликов, сделанные по аналогии с трейлерами фильмов, которые показывают перед сеансами в кино. Все, что требуется от тебя, — выбрать наиболее подходящий вариант и после этого собрать по максимально понятной инструкции такой же трейлер из своих видео. Инструкция выглядит как комикс, на картинках которого нужно перетягивать подходящие ролики.

● **Пример:** трейлер "Будни Men's Health" на YouTube (youtube.com/watch?v=f92tgtMX6g)



SANDISK CONNECT WIRELESS MEDIA DRIVE

Это не первый и не единственный беспроводной жесткий диск, дающий твоим гаджетам доступ к гигабайтам информации по Wi-Fi. Но у него есть одна приятная особенность. Особенность эта — порт SD: закончив снимать на фотоаппарат, ты можешь тут же скинуть добычу на диск, а уж с него — по Wi-Fi — перекинуть снимки хоть на планшет, хоть на смартфон, хоть на компьютер. Впрочем, многие фотоаппараты и сами это умеют (тот же Nikon 1 AW1 идет в комплекте с Wi-Fi-передатчиком). На момент сдачи номера цена неизвестна.

■ sandisk.com

NIKON 1 AW1

Техника съема — у всех она разная. Вот Эшли Скай вообще не нужно прикладывать никаких усилий, чтобы снять кого-нибудь. И не потому, что у нее объем груди — 87 см, пару из которых она нам охотно показала, а потому, что у нее в руках Nikon 1 AW1. Это первая камера со сменной оптикой и защитой от воды (до 15 м), падений (до 2 м), мороза (до -10°C) и пыли (хотя пылиться ей у тебя не придется). В металлическом корпусе — 14-мегапиксельная матрица, готовая снимать в JPEG и RAW, а также записывать подводные видео в Full HD. Некоторые считают, что она даже круче бедра Эшли и, хотя это спорно, точно тоньше ее талии: габариты камеры — 114 x 72 x 37 мм, габариты девушки — 87/59/87. Вес Nikon — 356 г. Вес Эшли — 48 кг. 27 990 руб.

■ nikon.ru



СЕМЬ КАДРОВ

Эти камеры не похожи на конкурентов как минимум одной особенностью. Кто знает, может, именно ее (этой самой особенностью) тебе и не хватало?

01/ SONY ALPHA A7S

Очень чувствительная натура — ISO от 50 до 409 600 (!). Наконец-то можно будет снять, как голые мулатки купаются ночью в Черном море. 99 900 руб.

■ sony.ru

02/ FUJIFILM INSTAX MINI 90

Возвращение к жизни снимков, известных в нашей стране под именем "полароид". В камеру заряжается кассета на 10 кадров, и они, как и 20–30 лет назад, эффектно выезжают после нажатия спуска. 7490 руб.

■ instaxmini.ru

03/ OLYMPUS STYLUS

Камера с 5-осевой системой стабилизации снимает Full HD с частотой до 240 кадров в секунду, даже если руки оператора невыносимо трясутся от осознания крутости его аппарата. 27 990 руб.

■ olympus.ru



04/ LYTRO ILLUM

Второе поколение революционной камеры, сохраняющей в памяти не пиксели, а информацию об освещении. Что это значит: уже после съемки ты сможешь переводить фокус с одного объекта на фото на другой. Также можно после съемки изменить и угол, под которым сделан кадр. \$1499

■ lytro.com



05/ SAMSUNG NX MINI

Самая компактная и легкая в мире камера со съемными объективами и smart-возможностями: доступом в интернет и умением тут же отправить снимки по почте или выложить в сеть. 12 990 руб.

■ samsung.ru



06/ SONY DSC-QX10

18,2-мегапиксельный объектив, не нуждающийся в фотоаппарате. Он подключается к смартфону по Wi-Fi и передает изображение на его экран, а кадры — в его память. 8490 руб.

■ sony.ru



07/ CANON EOS 70D

Первая камера с технологией гибридного автофокуса Dual-Pixel CMOS AF, которая заметно облегчает съемку видео. Правда, если сама 70D работает со всеми объективами Canon, то Dual-Pixel — с частью. 47 790 руб.

■ canon.ru



10 ПРИЗНАКОВ СМАРТФОНА-2014

Это раньше парни спорили на даче, у кого смартфон богаче. Сейчас смартфоны окончательно утратили статус дорогого телефона, а значит, пора покупать его всем.

01/ Цена

2499 рублей — столько сейчас стоит полноценный смартфон от вполне уважаемого производителя — Acer Liquid Z3 duo: Android 4.2, двухъядерный процессор 1 ГГц, поддержка двух SIM-карт, экран 3,5", память 4 Гб, слот microSD, Bluetooth, Wi-Fi, 3G. Придаться можно разве что к 3-мегапиксельной камере, но мы напомним еще раз: 2499 рублей. Средняя же цена "умной" трубки сейчас — 8800 руб. (это на 19% ниже, чем было в конце 2013 года).

02/ Мобильный интернет

12,4 Мбит/с — такова реальная скорость работы мобильного интернета по технологии 4G LTE в России.¹ На данный момент наличие поддержки LTE в смартфоне — даже более важный показатель, чем частота процессора аппарата: такой мобильный интернет работает до 5 раз быстрее, чем 3G. Самый бюджетный смартфон с LTE сегодня — Alcatel Onetouch Idol 2 Mini 5 (7990 руб.).

03/ Bluetooth

Версия 4.0 отличается от 3.0 не скоростью, а энергопотреблением. 4-й Bluetooth гораздо экономичнее. Также встречается версия 4.1, но она важнее для фитнес-браслетов и smart-часов, так как позволяет им связываться с облачными сервисами напрямую, без участия смартфона (статья об этих гаджетах — на стр. 166).

04/ Операционная система

Tizen — новая операционная система, на базе которой сделан представленный в этом году смартфон Samsung Z. Главные отличия Tizen от уже существующих ОС: то, что ее создавала не одна компания, а 36 (включая Intel, Samsung, eBay, McAfee, Panasonic и Linux Foundation); то, что в основе — ядро Linux, а также то, что она универсальна. Tizen может стать операционной системой компьютера, телевизора, стиральной машины, мультимедийной системы автомобиля — концепты этих решений уже были показаны. Будет интересно посмотреть, удастся ли ей навязать хоть какую-то борьбу большой тройке: Android (60% рынка смартфонов в России), Windows (16%), iOS (13%).²

05/ Батарея

1604 часа в режиме ожидания, 16 часов в интернете и 33 часа в режиме разговора может провести Philips Xenium W6610 на одном заряде благодаря своему аккумулятору на 5300 мА/ч. Впрочем, растягивать время использования телефона можно по-разному. У YotaPhone, например, для этой цели, кроме обычного экрана, есть еще один — расположенный на задней крышке 4,3-дюймовый энергосберегающий E-Ink-дисплей (как у "читалок"): на нем можно просматривать почту, выходить в интернет или читать книгу, почти не тратя заряда батареи.

06/ Процессор

8 ядер могут под гром фанфар ввезти тебя в светлое будущее, но лучше с этим не спешить. Пока большинство мобильных приложений рассчитаны на 2-ядерные процессоры, поэтому, кстати, iPhone 5s прекрасно обходится 2 ядрами (и медленным его уже точно не назовешь). Что касается тактовой частоты, то разумный минимум — 1 ГГц.

07/ Wi-Fi

1,3 Гб/с — такую скорость в теории может обеспечивать Wi-Fi стандарта 802.11ac. Правда, для этого нужно, чтобы в смартфон было встроено 3 Wi-Fi-антенны. С двумя скорость — 900 Мб/с, с одной — 450 Мб/с, и это уже ближе к реальности. Всего же потолок для 802.11ac — это 7 Гб/с, но для этого гаджету нужны 8 антенн, а также свободный от остальных подключений роутер с поддержкой 802.11ac.

08/ Память

128 Гб — карты microSD такого объема поддерживают флагманские телефоны, например HTC One, у которого и без этой флешки своей памяти — 16 или 32 Гб (в зависимости от модели).

09/ Экран

Фаблет — гаджет, представляющий собой нечто среднее между смартфоном и планшетом и имеющий диагональ экрана от 5 до 9 дюймов. В первом квартале 2014 года фаблетов в России было продано на 337%

ДАЙТЕ ФОТКИ

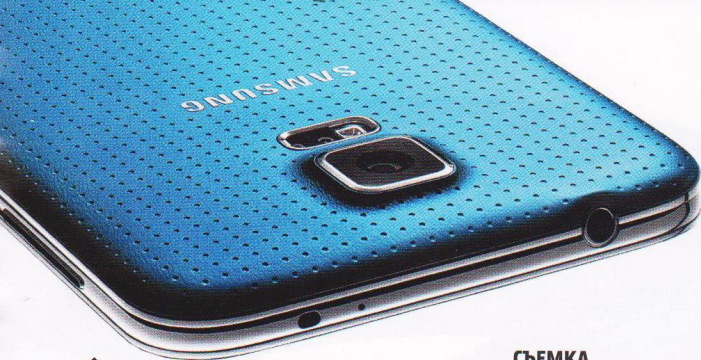
5 мегапикселей у фронтальной (!) камеры "селффона" Sony Xperia C3, 41-мегапиксельная камера Nokia 1020, 10-кратный оптический зум Samsung Galaxy K Zoom... Чем еще могут порадовать создатели смартфонов любителей мобильной фотографии:

ЗАМЕДЛЕННАЯ СЪЕМКА

iPhone 5s позволит тебе в деталях разглядеть, как твой прыжок в бассейне поднимает облака брызг.



больше, чем за тот же период 2013 года.³ Производители даже начинают предлагать свои телефоны в разных размерах, как одежду M, L, XL. Например, ASUS ZenFone можно выбрать с экраном от 4 до 6 дюймов: ZenFone 4, ZenFone 5 и ZenFone 6. К фаблетам относится и флагман LG — модель G3. Разрешение его



ПОСЛЕДУЮЩАЯ ОБРАБОТКА

Samsung Galaxy S5 умеет переводить фокус с готовой фотографии с переднего на задний план, а также, сделав несколько групповых фото, для каждого участника снимка выбрать наиболее удачное выражение лица из заснятых и соединить их все на одном "окончательном" кадре.



ПОДВОДНАЯ СЪЕМКА

RugGear RG970 умеет снимать на глубине 1 метр, то есть с ним можно запечатлеть все то, что произойдет после того, как ты протаранишь водную гладь.

HDR-РЕЖИМ

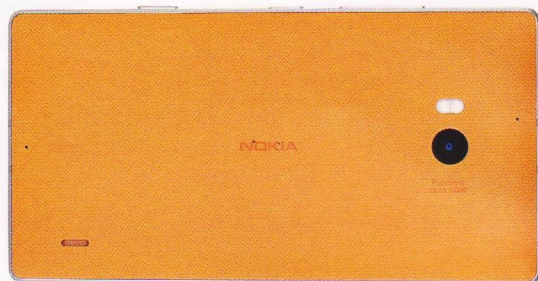
Alcatel One Touch Idol 2

при съемке делает 3 кадра с разной экспозицией и объединяет их в один, чтобы объекты на светлых и темных участках снимка были одинаково яркими.



СЪЕМКА ВИДЕО И ФОТО ОДНОВРЕМЕННО

HTC One дает возможность делать фотографии во время видеосъемки.



ОЖИВШИЕ ФОТОГРАФИИ

Nokia Lumia 930 может

делать фотографии с "кинематографическим эффектом": ты определяешь ту часть снимка, где нужно движение, и камера совмещает фото и видео. В итоге на фотографии, например, может гореть огонь в камине.



СЪЕМКА ВИДЕО 4K

Sony Xperia Z2 способен снимать видео в лучшем из существующих разрешений, причем даже под водой.

5,7-дюймового QHD-дисплея — 2560 x 1440, причем рамки у экрана почти нет, а все кнопки переведены на заднюю поверхность гаджета. Еще одна новинка — появление гнущихся экранов у серийных смартфонов. Пример — другая модель LG, G Flex с экраном из пластиковых субстратов.

10/ Защита

Более 1 метра — на такую глубину может погружаться двухсимочный смартфон RugGear RG970 Partner на базе Android 4.1.2. Если ты хочешь себе непотопляемый гаджет, ищи в списке его характеристик буквы IP, после которых стоят две циф-

ры: первая — уровень защиты от пыли, вторая — от воды. Максимальная пылезащитенность — 6, водозащитенность — 9, при этом купаться со смартфоном в кармане можно уже при его влагозащите на уровне 7 (кратковременное погружение на 1 метр) или 8 (полноценная работа в погруженном

положении). У RugGear RG970 — IP68, у Sony Xperia Z2 — IP58, у Samsung Galaxy S5 — IP67. В общем, все больше телефонов перестают бояться воды.

¹ По данным компании OpenSignal

² По данным компании NewMR

³ По данным компании "Связной"



ЭТО — ТЕБЕ НА РУКУ

Фитнес-браслеты могут превратить твоё запястье в настоящий вычислительный центр. Вопрос в том, нужно ли это тебе?

По большому счету все фитнес-браслеты похожи: все они считают шаги, израсходованные и потребленные калории (если ты не будешь лениться сканировать штрихкоды еды или вручную вводить в приложении информацию) и мониторят твой сон. Впрочем, каждый производитель старается добавить в обязательный набор и что-то свое.



01/ PRESTIGIO SMART PEDOMETER

Фитнес-трекер от Prestigio поможет устроить соревнования между членами твоей семьи или друзьями. Благодаря бесплатному приложению Family Health Compass для iOS он будет вести учет сделанных шагов, сожженных калорий и пройденной дистанции для каждого из вас, так что каждый день можно будет определять самого спортивного. 2990 руб.

■ prestigio.ru



02/ SONY SMARTBAND SWR10

Вибрацией он умеет не только будить, но и сообщать о входящих на Android звонках. Приложение покажет, сколько времени ты провел в соцсетях, сколько прослушал песен, сколько всего наснимал, а сколько посмотрел. Для сохранения особо счастливых моментов можно нажать кнопку на браслете, и в смартфоне сохранится информация о составляющих этого самого счастья: месте, погоде, звучащей музыке. 3990 руб.

■ sony.ru



03/ SAMSUNG GEAR FIT

Браслет с датчиком сердечного ритма, изогнутым сенсорным дисплеем Super AMOLED и возможностью управления целым рядом приложений на смартфонах Samsung. Единственный минус — то, что без смартфона этой фирмы Gear Fit покупать нет смысла. 7990 руб.

■ samsung.com/ru



04/ ACER LIQUID LEAP

Девайс на границе фитнес-браслетов и smartчасов. Он выводит на 1-дюймовый экран данные о звонках и смс с Android-смартфона. Также браслет готов работать как пульт от плеера и показывать информацию о звучащих треках. Пока собирать информацию о том, что ты ешь, он не может, но Acer планирует позволить сторонним разработчикам писать свой софт для этого устройства, что должно расширить функционал. 4990 руб.

■ acer.ru

06/ GARMIN VIVOFIT

Vivofit вибрировать не умеет, зато живет на одной батарее год, и все это время может заменять часы — его E-ink-дисплей отображает время, а также "шкалу активности" (если ты долго не двигался, на экране начнет расти красная линия). Но все же главное в Vivofit не это, а совместимость с остальными фитнес-продуктами Garmin (часами, велокомпьютерами и мониторами сердечного ритма). Собирая информацию со всех этих гаджетов в одно приложение (iOS или Android), он поможет тебе отслеживать самые разные тренировки и соревноваться с пользователями по всему миру. 7130 руб.

■ garmin.ru



05/ POLAR LOOP

Очень похож на Garmin и тоже нравится нам своей способностью работать в паре не только со смартфоном (iOS, Android), но и с нагрудным монитором сердечного ритма, а также тем, что его, в отличие от многих собратьев (того же Jawbone), можно не снимать при купании — он выдерживает погружение до 20 метров. А ты? 6390 руб.

■ shoppolar.ru

07/ JAWBONE UP24

Второе поколение одного из лучших фитнес-браслетов получило Bluetooth для связи с iOS и Android. Up24 по-прежнему готов на основе собранной во время ношения информации рекомендовать к прочтению статьи о здоровье, которые помогут исправить недочеты в твоих привычках. Все так же прекрасен и вибробудильник, который поднимет в комфортную фазу сна и не потревожит спящих рядом наложниц. 5990 руб.

■ jawbone.com



НОВЫЙ СМАРТ-ОБЪЕКТ

В свое время мобильники многим заменили часы. Теперь часы готовятся заменить мобильники.

SAMSUNG GALAXY GEAR

Так как по размеру некоторые смартфоны Samsung граничат с планшетами, появилась необходимость в более компактном гаджете для разговоров. Голосовое управление, Hands free, встроенная камера для видеозвонков (1,9 Мп), а также тачскрин, акселерометр и гироскоп — это уже больше, чем просто пульс от мобильного. 11 990 руб.



SONY SMARTWATCH 2

Готовы взять на себя роль заместителя любого смартфона на Android (от версии 4.0). Пока тот лежит в кармане или сумке — смс, электронная почта, календарь, а также новости из соцсетей будут выводиться прямо на запястье. Принять звонок можно одним касанием, была бы гарнитура в ушах. 6790 руб.



LG G WATCH

Самый лаконичный дизайн среди устройств на Android Wear. У G Watch кнопок меньше, чем у iPhone, — тут их вообще нет. Зато есть 1,65-дюймовый IPS-экран (280 x 280) и процессор в несколько раз мощнее, чем у твоего первого компьютера, — Qualcomm 1.2 GHz Snapdragon 400. Эти часы прекрасно дополнят любой смартфон на Android 4.3 и выше. 7990 руб.





СТОЯТ НА УШАХ

Нам с тобой повезло дожить до того времени, когда техника стала не только хорошо работать, но и выглядеть подобающе. Перед тобой еще одно доказательство — 7 лучших наушников 2014 года. Все они звучат отлично (мы проверили). Так что можешь просто выбрать дизайн.

01/

Ты только посмотри, какая красота! М-м-м. А на ощупь — так вообще мечта. Да, наушники Sennheiser Momentum On-Ear — штука классная, и при прослушивании такое блаженное лицо будет не только у Эшли Скай. Кстати, она их выбрала не случайно: фотомодели понравились, что их внешний вид — работа международной группы дизайнеров из мира моды. На выбор 9 цветов. 8490 руб.

■ sennheiser.ru



02/

BEATS BY DRE SOLO 2

Легкие (160 г) складные наушники — то, что нужно, если ты много двигаешься и хочешь немного разгрузить голову. Под ярким пластиком (Solo2 выпускаются в черном, белом, красном, синем, сером и розовом цветах) алюминий и даже золото — им покрыты все контакты. Кнопки на пульте позволяют Beats управлять девайсами от Apple (забавно, что в обычной жизни все наоборот: Apple управляет компанией Beats, “яблочники” купили ее в мае за 3 миллиарда долларов). 8990 руб.

■ beatsbydre.com



03/

JBL SYNCHROS S700

Линейка Synchros — наша любимая у JBL, и мы хотим познакомить тебя с ее флагманом. Технология LiveStage призвана воссоздать ощущение присутствия на концерте, и, благодаря встроенному аккумулятору, делать это она может 28 часов подряд. Что еще сказать? Мягкая кожа, алюминий, 2 шнура в комплекте (с пультом для Apple и с пультом для Android). 15 990 руб.

■ jbl.com



04/

SONY MDR-ZX750BN

Если у тебя телефон с поддержкой NFC, эти наушники — то, что нужно. Для соединения с гаджетом ими нужно просто дотронуться до него или им до них — как тебе удобнее. 5990 руб.

■ sony.ru



06/

PHILIPS SHL9100

Доступная беспроводная гарнитура для телефона будет полезна и в дороге и дома — мощности сигнала хватает, чтобы ходить по комнатам, не теряя связь с собеседником или источником музыки, что удобно, когда пылесосишь. 900 руб.

■ philips.ru



07/

PARROT ZIK

Крайне навороченные наушники: Bluetooth, NFC, сенсорная панель на одном из “ушей” вместо кнопки для управления, система шумоподавления с четырьмя микрофонами и пятый микрофон для разговоров. Функция Parrot Concert Hall позволяет моделировать звучание музыки в разных помещениях (концертный зал, звуковая студия), также можно влиять на звучание, “перемещая” виртуальные динамики. Дизайнер — Филипп Старк. 14 490 руб.

■ parrot.com



05/

HARMAN KARDON SOHO

Крепкая складная конструкция из стали; амбушюры, принимающие со временем оптимальную для ушей хозяина форму; строгий, но стильный дизайн с отделкой из кожи. 9990 руб.

■ harmankardon.com



ЗВУКИ ВВЕРХ

Три главные вещи, которые следует сделать со своей музыкальной коллекцией в 2014 году.

01/

Избавься от MP3

Пропала сама причина существования этого формата — нехватка места в плеерах. Когда гигабайты были роскошью, MP3 позволил сжимать музыку до компактных размеров практически без потери качества. Сегодня места в плеерах больше, чем было в компьютерах в момент запуска MP3, и это отличный повод вернуть музыке качество.

...или от старой техники

Если тебе жалко расставаться с нажитой непосильным трудом коллекцией MP3, у нас есть решение. Компания Naiman разработала технологию, позволяющую прямо при проигрывании MP3-файлов возвращать музыку то, что было утеряно

при компрессии. Технология называется Clari-Fi, и с ее помощью MP3 звучат как никогда хорошо.

● **Купи JBL Authentics L16.** Кроме поддержки технологии Clari-Fi, у нее есть и другие козыри: 300 Вт номинальной мощности и рабочий диапазон от 40 Гц до 35 кГц, фирменные НЧ- и ВЧ-динамики JBL, возможность работы с аналоговыми, оптическими устройствами и предусилителями проигрывателей виниловых дисков, встроенные USB-порты, поддержка NFC, AirPlay, DNLA и Bluetooth. И все это в деревянном корпусе, обшитом натуральным красным деревом. 44 990 руб. (Есть и более доступная версия L8.)

02/

Получи высокое разрешение

В аудиоиерархии CD стоит выше, чем MP3, но есть кое-что еще лучше — форматы музыки высокого разрешения. Если у тебя дома хорошая аудиосистема, не лишай ее и себя радости общения с музыкой в ее лучшем виде: в форматах без сжатия — AIFF и WAV, а также со сжатием, но без потери качества, — FLAC и M4A. Подробнее об аудиоформатах читай на Mhealth.ru в статье "Форматы хранения музыки", ну а найти музыку высокого разрешения можно на сайтах hdtracks.com, bleep.com, boomkat.com, flacme.ru.

...и настрой компьютер

Все больше людей хранят музыку на компьютерах. Если и ты из их числа — подтяни аудиовозможности своего компьютера: музыку в высоком разрешении лучше всего проигрывают программы Pure Music или Audirvana (на компьютерах Mac) и JRiver Media Center (на PC).

● **Купи USB-цифро-аналоговый преобразователь (ЦАП),** чтобы подключить к компьютеру хорошую акустику. Например, Denon DA-300USB DAC на порядок повысит качество зву-



ка с компьютера, медиаплеера, телевизора, игровой приставки, Apple TV и любого другого цифрового источника. Он преобразует сигнал и распределяет его на линейные входы Hi-Fi-усилителя или настольной акустической системы, а также на встроенный усилитель наушников, за счет чего достигается исключительное качество прослушивания. 21 990 руб. (Есть более дешевые ЦАПы, но этот — один из лучших.)



JBL



03/ Прокачай свою трубу

Сегодня смартфон может быть не только индивидуальным источником музыки, но и центром большой вечеринки, передавая звук на беспроводные колонки. Только учти: даже если ты покупаешь музыку в официальных онлайн-магазинах (например, iTunes Music Store или Яндекс.Музыка), в такой трансляции качество звука может страдать.

...и подбери достойную колонку

При выборе беспроводной акустики смотри, по какому протоколу она связывается со смартфоном. Если это Bluetooth версии ниже, чем 2.0, качество звука будет как у файлов MP3 с битрейтом 128 Кбит/с. Если это AirPlay или более старшие версии Bluetooth, ты получишь звук как с CD. Если же это Kleeer или DLNA — акустика воспроизведет



музыку высокого разрешения без потери качества.

● **Купи Harman Kardon Aura или Opus** — они поддерживают все форматы передачи аудио и воспроизводят его с таким качеством, что мурашки начинают бегать в самых неожиданных местах. Opus — портативный вариант с отделкой из кожи и 6 часами автономной работы на полной громкости; Aura — выбор тех, кто хочет взорвать танцпол на домашней вечеринке: большой фазоинвертер (30 Вт на усилитель для сабвуфера) и 6 динамиков по кругу (два усилителя по 15 Вт) — в общем, гром и молнии. О других беспроводных колонках читай на сайте Mhealth.ru по запросу “тест лучших беспроводных колонок”. Aura — 15 990 руб., Opus — 21 990 руб.

УШИ ГУРМАНА

Для настоящих аудиофилов, не знающих компромиссов в звуке, обычный плеер — плевок в душу. Для них и только для них в мире существуют портативные Hi-End-устройства.



Astell & Kern ak240

Отдельный ЦАП для каждого канала, умение читать форматы аудио высокого разрешения, включая DSD-аудио высокого разрешения (DSD64: 1 бит / 2,8 МГц, DSD128: 1 бит / 5,6 МГц), а также скачивать HD-аудио через Bluetooth и Wi-Fi. К 256 Гб встроенной памяти можно добавить microSD объемом до 128 Гб. 93 000 руб.

■ astellinkern.ru



PonoPlayer

Детище известного канадского музыканта Нила Янга позволит загружать и прослушивать музыку в формате FLAC, ALAC, WAV, AIFF и, для особых извращенцев, MP3. В треугольном корпусе — 64 Гб памяти и слот microSD. Для покупки музыки в высоком разрешении — специальный сервис PonoMusic. \$400

■ ponomusic.com

ТЕХНИКА ДИДЖЕЯ

Если на уме у тебя вечеринки, а в душе амбиции диджея, вот пара вещей которые помогут все это реализовать.



Philips M1X-DJ

Переносная диджейская установка, встроенная в Bluetooth-колонку. Скачиваешь на iPad приложение Algoriddim djay 2 и — вперед: для сведения музыки из твоей библиотеки тут есть диски для скретча, кросфейдеры и т.д. Отдельное спасибо за режим Automix (музыка сводится сама) и технологию w00x — басы чувствуешь. 19 990 руб.

■ philips.ru



Sony GTK-X1BT

500 Вт — это много. А теперь представь, на что способны 8 таких малышей, объединенные в одну систему с помощью функции Party Chain. Будет громко! Чтобы было еще и ярко, у этой переносной аудиосистемы — 13 режимов подсветки. Дополняют картину DJ-эффекты. Для подключения есть USB и поддержка NFC/Bluetooth. 11 990 руб.

■ sony.ru



ДОМ, КИНО

Три рецепта создания домашнего кинотеатра под разные задачи и бюджет. Смотри, не разорись.

01/

“Кино для народа”

Если ты уже начал ценить качество картинки и звука, но еще не понял “зависимость звуковой сцены от размера динамиков” (и не понял фразы, написанной в кавычках), такой комплект для тебя. Приличных размеров LED-панель, “саундбар” с беспроводным сабвуфером и универсальный медиаплеер — все, что понадобится, чтобы посидеть на “Паранормальном явлении”.

02/

“На все деньги”

Тебе придется серьезно раскошелиться, но зато результат позволит с гордостью называться киноманом, главное — не забыть качественные провода из бескислородной меди, сечением не менее 1,5 мм², иначе звук от суперколонок будет сравним со скрипом старого кассетника.

03/

“Лопни мои глаза”

Ради такого кинотеатра тебе, возможно, придется продать квартиру. Во-первых, он стоит примерно как однушка в Москве. Во-вторых, твое нынешнее жилье может просто не подойти: в помещении еще на этапе отделки везде должны быть проложены кабели и оборудованы специальные ниши. Зато при правильной настройке компонентов ты получишь один из самых крутых персональных Hi-End-кинозалов в мире.

Экран



ТЕЛЕВИЗОР ULTRA HD PHILIPS 7800 СЕРИИ

Ребята из Philips всегда умели делать качественный свет. В данном случае это касается не только светодиодной подсветки экрана, но и фоновой подсветки Ambilight, проецирующейся на стену вокруг телевизора. Благодаря ему изображение ощущается шире и динамичнее. Что же касается самого изображения, тут все как надо: технология Pixel Precise Ultra HD для лучшей четкости и возможность показа 4K — картинки в сверхвысоком разрешении. От 53 990 руб. (42")

ПРОЕКТОР ACER H9501BD

Ищи проектор из тех, которые способны создать картинку на всю твою стену, находясь всего в паре метров от нее. Этот экземпляр, к примеру, способен проецировать изображение до 762 мм по диагонали — при этом в 3D и в качестве Full HD. Поверь, после знакомства с ним ты станешь очень предвзято относиться к любым телевизорам... 83 000 руб.



ПРОЕКТОР SONY VPL-VW500ES

Не зря Sony считается одним из лидеров в сфере видеотехнологий. Их проекторы первыми стали поддерживать сверхвысокое разрешение 4K Ultra HD. Как результат, картинка настолько правдоподобная, что тебе не придется включать режим 3D, который здесь тоже есть, чтобы поверить в реальность происходящего на экране. Для такого эффекта Sony используют собственную технологию LCoS — особую SXRD-матрицу, которая представляет из себя жидкие кристаллы на кремниевой подложке. 600 000 руб.

Редакция благодарит за помощь в подготовке материала Андрея Подчуфарова, эксперта компании HARMAN

САУНДБАР SAMSUNG HW-F450

Даешь тонкому телевизору — тонкую акустику! Саундбар от Samsung — всего 45 мм в глубину, но благодаря технологии 3D Sound Plus обеспечит тебя полноценным стереоэффектом. В комплекте — звуковая панель и беспроводной сабвуфер с суммарной мощностью 280 Вт, которых вполне хватит, чтобы помещение средних размеров наполнилось плотным и качественным звуком. Из приятных дополнений — поддержка Bluetooth, которая позволит тебе использовать эту аудиосистему и для воспроизведения музыки со смартфона или планшета. 8321 руб.

**АКУСТИКА BOWER & WILKINS 600-SERIES**

Для правильного аудиофильского звука тебе понадобятся несколько видов колонок: одна на центральный канал (будет лежать под экраном и смотреть на тебя), две фронтальные напольные (или четыре, если ты решишься на 7.1) — они будут создавать главный стереоэффект, и две колонки для тыла, которые обеспечат тебе полное погружение. Не забудь также про сабвуфер, чтобы соседи точно знали, что у тебя сеанс, и не беспокоили своими "час ночи, мы вызовем полицию"... 176 000 руб.

**АКУСТИКА JBL SYNTHESIS ATLAS**

В доверок к одному из лучших в мире наборов колонок 7.2 (центральный канал, по две фронтальных, боковых и тыловых колонки, а также два сабвуфера) ты получишь высококачественный процессор-декодер (такие же используются в больших кинотеатрах), несколько усилителей мощности (каждый на 1-2 канала) и 2 уникальных процессора подстройки под помещение. Настраивать такую

систему должен особый специалист, а работа может занять до месяца. Но это тот случай, когда ожидание стоит того. Около 5,5 млн руб.

**МЕДИАПЛЕЕР PIONEER BDP-170-K**

Этот плеер способен переварить практически любые видео- и аудиоформаты. Более того, к нему можно подключить USB-накопители и даже смартфон, если на нем завалялось видео. С него же можно и управлять воспроизведением, забыв про обычный пульт и экономя миллионы на батарейках для него. Поддержка Wi-Fi и DLNA позволяют этому плееру читать медиафайлы твоего домашнего NAS-хранилища файлов. NAS (Network Attached Storage) — это жесткий диск или RAID-массив, подключенный к твоей локальной сети и дающий доступ к хранящимся на нем файлам всем устройствам, а также обеспечивающий их бэкап и способный самостоятельно, без участия компьютера, скачивать файлы с торрент-сервисов. Пример — Western Digital My Cloud, подробнее о котором на стр. 156. На момент сдачи номера цена BDP-170-K неизвестна.

**РЕСИВЕР SONY STR-DN1050**

Впечатляющая мощность в 165 Вт на канал и абсолютная универсальность. Целых шесть входов и три выхода HDMI, поддержка любых подключений "по воздуху" через Bluetooth, Wi-Fi, AirPlay и даже NFC. Разумеется, здесь есть и автонастройка подключенной стереосистемы под условия помещения. Кроме того, ресивер поддерживает видео в формате 4K Ultra HD, а значит, к нему достаточно будет подключить лишь правильный Blu-ray-плеер. Например, тот же Sony BDP-S6200. 29 990 руб.

BD-РЕСИВЕР MCINTOSH MVP891

Речь не о новом компьютере Apple, как ты мог подумать, а об одном из старейших и самых уважаемых игроков на рынке Hi-End. Секрет McIntosh — в компонентах (используются чистейшие драгоценные металлы), а также в опыте компании, посвятившей себя изучению полупроводников и нюансов передачи сигнала. Несмотря на то, что эта компания нечасто радуется новинками, ты можешь не переживать насчет "всёядности" этого BD-проигрывателя: программные обновления для совместимости с новейшими форматами выпускаются чуть ли не раз в месяц. Около 380 000 руб.



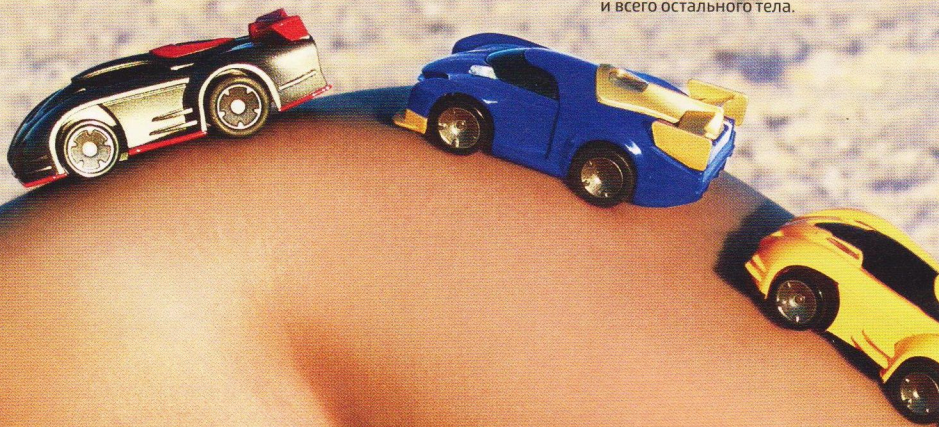


СЕГОДНЯ МЫ С ТОБОЙ КАЙФУЕМ

Вот тебе примета от Men's Health: если ты встретишь женщину с таким бедром — это определенно к счастью (даже если у нее в руках пустое ведро). Если же она будет еще и не против разного рода игр — тебе повезло вдвойне. Статью о секс-игрушках ты найдешь на стр. 82, а здесь мы расскажем тебе о более невинных развлечениях.

Игровые консоли 8-го поколения

Этот год отметился долгождан-
ным обновлением Xbox и вы-
ходом на российский рынок
Playstation 4. Не теряет свою ау-
диторию и представленная дву-
мя годами ранее Nintendo Wii U.
Каждая из этих консолей спо-
собна заставить тебя не выхо-
дить из дома неделю, причем
есть шанс, что появившись ты
в итоге на людях даже в лучшей
форме, чем был: все больше игр
требуют для победы напряже-
ния не только пальцев рук, но
и всего остального тела.



01/

Microsoft Xbox One, пришедший на смену Xbox 360, отличается достойной 8-го поколения приставкой графикой и интегрированным голосовым управлением. Даже в режиме ожидания приставка реагирует на твои команды и может, к примеру, сразу перейти к вызову твоей девушки в Skype. Помимо неплохого набора игр всех жанров, новинка порадует фирменным интерфейсом Kinect 2.0, который с помощью камеры и сложного ПО распознает твои жесты, голос, мимику — вообще любые движения. Даже самые непривычные. Пока игр под Kinect 2.0 не так много, но, к счастью, работают с ним и те, что были написаны для первой версии Kinect. Например, протестированная нами год назад виртуальная фитнес-программа Nike+ Kinect. 20 990 руб.

■ xbox.com



02/

Nintendo Wii U делает упор на интерактивность и предоставляет самый большой выбор дополнительных контроллеров — имитирующих бластеры, автомобильные рули и много чего еще. Качественные акселерометр и светочувствительная матрица точно распознают любые движения джойстиком и заставят тебя изрядно попотеть. 14 000 руб.

■ nintendo.ru



03/

Sony Playstation 4 примечательна полностью переработанной виртуальной системой и интересными социальными функциями: твоя игра автоматически постоянно записывается, и выложить ролик со своими похождениями ты можешь с помощью специальной кнопки Share на пульте. Для подвижных игр пред-

полагается наличие как минимум одного-двух контроллеров Playstation Move и специальной камеры Playstation 4 Eye. Изначально Move были разработаны для Sony Playstation 3, к которой за прошедшие годы накопился очень приличный список игр. В четвертой версии приставки для контроллера Move их пока нет вообще, но разработчики обещают скоро все исправить. Пока же можешь просто полюбоваться на лучшую в классе приставку графику и пострелять по фашистам в Wolfenstein The New Order. 20 000 руб.

■ sony.ru



+ ЕЩЕ ПЯТЬ ИГРУШЕК

ANKI DRIVE RACE

Игра на стыке реального и виртуального миров. За реальность отвечают машинки (вон они едут слева по бедру Эшли Скай) и трек, на котором они норовят обогнать и подбить друг друга. За виртуальность — то, что управляются они через гаджеты на iOS. Игры приносят очки, в обмен на них можно апгрейтить набор из трека и двух машин стоит 10 990 руб.

■ ankidrive.ru



INCIDENT GTAR

Гитара с доком для iPhone и LED-подсветкой на грифе. Ты выбираешь в приложении песню, и гитара, подсвечивая нужные лады, показывает тебе, как ее сыграть. Можно выбрать звучание разных гитар и примочек, а можно заставить ее звучать как ударные или клавишные. \$399

■ incidentgtar.com



PARROT MINIDRONE JUMPING SUMO

В компанию к бороздящим небо квадрокоптерам фирма Parrot выпускает и наземную игрушку с камерой на борту и управлением с планшета или смартфона. Sumo разгоняется до 7 км/ч и прыгает на 80 см вверх. На момент сдачи номера цена неизвестна.

■ parrot.com



THRUSTMASTER TX RACING WHEEL FERRARI 458 ITALIA EDITION

Точная копия руля одноименного итальянского суперкара для тех, кто хочет получить от Need for Speed и Gran Turismo максимум. Обратная связь, реалистичная КПП и поддержка ПК и Xbox One. от 15 889 руб.

■ thrustmaster.com



OCULUS RIFT

Этот шлем виртуальной реальности отличает невероятная реалистичность картинки, широкое поле зрения и очень низкая задержка реакции на твои движения. Проект настолько перспективен, что был куплен компанией Facebook. От 18 000 руб.

■ oculusvr.com



АВТОМОБИЛЬ

Всем было понятно, что день, когда просто машина превратится в smart-машину, однажды настанет. И вот он пришел.

01/ APPLE CARPLAY

Мультимедийная система для автомобиля с интерфейсом, знакомым нам по iOS, то есть, по сути, iPad на месте бортового компьютера. Carplay дает возможность звонить, отправлять и принимать сообщения и письма, открывает доступ к хранящимся на твоём iPhone фото- и видеоматериалам, а также позволяет слушать в машине ин-

тернет-радио и подкасты. Более того, наконец-то навигатор со смартфона сможет выводить информацию на экран автомобиля, а значит, не нужно будет при покупке машины платить какие-нибудь безумные тысячи за фирменную навигацию. Сегодня Apple Carplay уже можно заказать или вот-вот можно будет заказать на машины Abarth, Alfa Romeo, Audi, BMW, Chrysler, Citroen, DS, Dodge, Fiat, Ford, Jaguar, Jeep, Kia, Land Rover, Mazda, Mitsubishi, Nissan, Opel, Peugeot, Ram, Subaru, Suzuki, Toyota. И да, на этот Chevrolet Corvette тоже.

■ apple.ru





02/

SONY XSP-N1BT

В 90-е многие автолюбители таскали автомагнитолы в руках. Sony XSP-N1BT возвращает то ностальгическое ощущение, когда, вылезая из машины, ты берешь ее частицу с собой. Это магнитола-док-станция, в лицевою часть которой вставляется смартфон, который и становится ее экраном. Управление функциями устройства идет через доступное для iOS и Android приложение App Remote 2. Также есть голосовое управление, а для смартфонов Sony Xperia еще и беспроводная зарядка (для подзарядки других гаджетов есть USB-кабель). Связь с трубкой — через NFC или Bluetooth, причем сам смартфон можно снять с док-станции и использовать как пульт. Свой собственный экран у XSP-N1BT тоже имеется. 10 790 руб.

■ sony.ru

03/

KENWOOD DNX521DAB

Если у тебя Volkswagen, Skoda или Seat, эта мультимедийная система идеально впишется в интерьер. Она изначально сделана с расчетом на эти марки, и даже пластик корпуса у нее тот же, что в салонах упомянутых авто. Идеально впишется она и в электронику автомобиля — кнопки на руле будут работать, яркость подсветки — меняться в зависимости от того, включены или выключены фары, а на экране будут отображаться данные от климат-контроля и парктроника. Кроме того, этот Kenwood привнесет в твою машину 7-дюймовый сенсорный экран, навигацию Garmin, голосовые подсказки и голосовое управление, поддержку iPod/iPhone/Android (аудио, видео), Bluetooth 2.0 (микрофон для Hands free крепится на козырек) и слот microSD. 40 000 руб.

■ kenwood-rus.ru

04/

PIONEER AVIC-8000NEX

Можно получить возможности Apple, и не меняя машину: этим летом системы Pioneer AVIC серии NEX получили функции Carplay в качестве апдейта. Впрочем, и до этого увидеть на их экранах интерфейс iOS было несложно: технология MirrorLink позволяет выводить на дисплей этой системы картинку с экрана смартфона. Таким образом ты получаешь доступ ко всем установленным на нем приложениям, а так как у Pioneer AVIC-8000NEX 7-дюймовый мультитач-экран, управлять программами также просто. Навигация, голосовое управление, возможность подключения двух камер для облегчения парковки, порты USB, SD, AUX, Bluetooth и даже HDMI. Кроме сжатых форматов, эта система читает и звук высокого качества в формате FLAC. 50 000 руб.

■ pioneer.ru

КАКОЙ ВЕЛО- БАГАЖНИК ВЫБРАТЬ

НА КРЫШУ

Докупив аксессуары, ты сможешь летом возить велосипед, зимой — лыжи, а в путешествии — вещи. Но есть и минусы: ставить велосипед на крышу и одновременно закреплять его — не удобно. В идеале потребуются напарник. Так что своей подруге такой багажник точно не дари, а то каждая велопрогулка без тебя будет заканчиваться знакомством с очередным помощником.

НА БАГАЖНИК

Самый бюджетный вариант — крепление, фиксирующееся на крышку багажника машины. Минусов полно: оставляет потертости, не защищает велосипед от кражи и подходит не для каждого авто.

НА ФАРКОП

Лучший способ перевозки одного, двух и даже трех велосипедов — багажник на фаркоп. Велосипед удобно ставить. Его не украдут — есть замки. Правда, некоторые модели блокируют доступ к багажнику машины, но есть исключения: у Bosal Compact II, например, при нажатии на специальную педаль велосипеды наклоняются в сторону. Да, фаркоп есть не у каждого авто, но это решается за 4–10 000 руб.





ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО

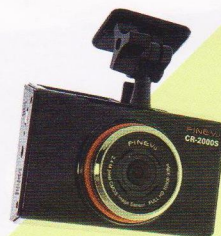
Видеорегистраторам мы обязаны кучей роликов об идиотах за рулем на Youtube. Чтобы после встречи с одним из этих идиотов тебя вдруг не признали виновным в ДТП, пора и в свою машину поставить камеру.



MIO MIVUE 568

Сенсорный экран 2,5", оповещение о камерах контроля скорости и датчик удара, при срабатывании которого видео копируется в специальный нестираемый блок в памяти устройства. Сама съемка ведется в Full HD (1920 x 1080) с частотой 30 кадров в секунду с углом 130° и сохраняется в формате mov. 6490 руб.

■ mio.com/ru



FINEVU CR-2000S

Две камеры (одна направлена в салон, вторая — на улицу) пишут Full HD 1080p; сенсорный IPS-экран 3,5", GPS/ГЛОНАСС и два слота для карт памяти (до 64 Гб). Если что случилось, ты скопировал хронику происшествия с "основной" карты на "запасную" — одну отдал сотруднику ГИБДД, вторую оставил себе. 19 990 руб.

■ finevu.com



PRESTIGIO MULTICAM 575W

Она такая компактная, что ее можно спрятать в кулаке. Впрочем, это не мешает Multicam 575w снимать видео в режиме 1296p Super HD с углом обзора 160° и транслировать его по Wi-Fi на планшеты и смартфоны под управлением iOS или Android. 6490 руб.

■ prestigio.ru

ВОСЕМЬ ОПЦИЙ МАШИНЫ БУДУЩЕГО, ДОСТУПНЫХ УЖЕ СЕЙЧАС

01/ Автопарковка

Сегодня даже машины гольф-класса во главе с VW Golf могут выполнять парковку, вращая рулем сами (водитель только переключает скорости и жмет на газ/тормоз).

02/ Умный ключ

Ключ MyKey нового Ford Focus — это подарок родителям: он не даст ребенку водить машину, не пристегнувшись, не позволит отключить ESP, ограничит скорость и громкость магнитолы.

03/ Активный круиз-контроль

Сначала машина научилась сама поддерживать заданную

скорость. Потом обрела способность замедляться и ускоряться синхронно с едущим перед ней автомобилем, теперь же она и подруливает сама, держа в своем ряду. Опробовать это можно, например, на новом Volvo XC90.

04/ Активный мониторинг слепых зон

Недавно казалось новшеством наличие камер, следящих за мертвыми зонами. Теперь же машина не только предупреждает, если кто-то находится у тебя сбоку, но и не дает его протаранить — Mercedes S-class в случае попытки перестроения, грозящего

аварией, сам вернет себя обратно на свою полосу.

05/ Автоматическая остановка

Если машина фиксирует опасность столкновения, она сама совершает экстренное торможение. Встречается, например, на Mazda CX5.

06/ Wi-Fi на борту

Когда Wi-Fi есть даже в метро, стыдно не иметь его в машине. В салоне Audi A6 и Allroad Quattro есть и точка доступа для пассажиров, и доступ к Google для водителя прямо через мультимедийную систему.

07/ Беспроводная зарядка

Прикуриватель в машине все чаще используется как розетка, а не как зажигалка. Lexus NX предлагает более современный вариант попол-

нения аккумуляторов гаджетов — в салоне этого кроссовера есть площадка для беспроводной зарядки.

08/ Солнечные батареи

Немецкая компания Webasto выпускает не только предпусковые нагреватели и люки, но и панорамные крыши, причем есть модели со встроенными солнечными батареями, от которых во время стоянки может работать вентилятор системы охлаждения. Он будет отводить из салона разгоряченный воздух и позволит тебе стать единственным человеком на парковке, который, садясь в свою машину, не будет тут же прилипать к сиденью. Если же у тебя гибридная машина, эта система может заряжать ее аккумуляторы совершенно бесплатным электричеством.

BORK A601

Любая машина — это передвижная коллекция бактерий. И всем, кто проводит много времени за рулем, пора присмотреться к этому гаджету. Воздухоочиститель BORK A601 устанавливается в подстаканник, питается от прикуривателя и в постоянном режиме проводит ионную очистку воздуха в салоне, уничтожая 99,7% болезнетворных микроорганизмов и предотвращая развитие вирусных и аллергических заболеваний. Он быстро устранил запахи табака, пищи и выхлопных газов. 9990 руб.

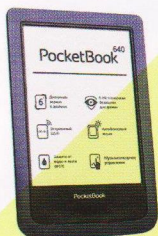
■ bork.ru





АПГРЕЙД ТВОЕГО ДОМА

Избавь квартиру от лишней пыли, аллергенов и шкафов, а себя — от лишних килограммов и налета на зубах. Знакомься с гаджетами, облегчающими жизнь и тело.



1/ POCKETBOOK 640

В 2014 году книги разумнее хранить в электронном виде. В «читалке» они не занимают места, не собирают пыль, а в случае с PocketBook 640 еще и не боятся воды (до 1 метра). Встроенный Wi-Fi позволит заходить в книжную соцсеть ReadRate, а функция «Книга по e-mail» — загружать книги в ридер без подключения к компьютеру. 6990 руб.

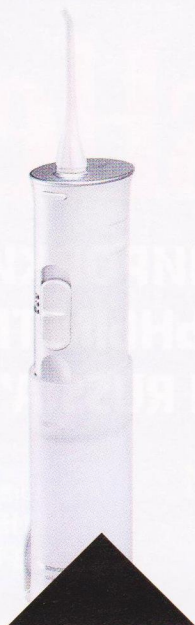
■ pocketbook-int.com/ru



2/ POLARIS PWS 1833DF SMART COLORS

Эти весы будут менять цвет всякий раз, когда меняешься ты. Если твой вес снизился более чем на 500 г, прибор станет синим, если увеличился на 500 г и больше — красным. Нет изменений? Весы — зеленые. Чтобы не путать тебя с твоими подругами, они умеют различать 4 разных пользователей. 1290 руб.

■ polar.ru



3/ PANASONIC EW-DJ40

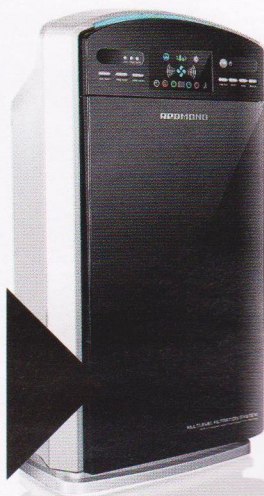
В XXI веке мало иметь зубную щетку. В ванной комнате современного мужчины обязательно должно быть место и для орального ирригатора. За этим звучным названием скрывается прибор, который струей воды промывает пространство между зубами и делает массаж десен, тем самым улучшая кровообращение в них. 4799 руб.

■ panasonic.com/ru

4/ REDMOND RAC-3704

В наших городах так много того, что портит воздух, что пора бы завести хотя бы одну вещь, которая его чистит. Redmond RAC-3704 — это многоуровневая система из фильтра тонкой очистки, активного угольного фильтра, фильтра из нетканого материала и фотокаталитического фильтра. Но это не все — на выходе из RAC-3704 воздух еще и озонируется. В общем, с ним ты сможешь звать к себе домой девушек подышать полной грудью. Главное, чтобы грудь заслуживала такого приглашения. 9990 руб.

■ redmond-ig.com

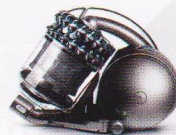


5/ PHILIPS HD9235

Мультипечь жарит, запекает, делает гриль и радует блюдами с хрустящей корочкой. Делает она это почти без масла, при температуре от 60 до 200°C. 10 490 руб.

■ philips.ru

БЕЗ ШУМА И ПЫЛИ



DYSON CINETIC

Технология Cinetic позволяет задолго до выхода воздуха из пылесоса обратно в комнату очистить его от аллергенов. Это ноу-хау способно улавливать частицы размером до 0,5 микрон, то есть в 200 раз меньше толщины человеческого волоса. Все это вместе с фильтром класса HEPA помогает пылесосу Dyson очищать в квартире пол и воздух. От 26 590 руб.

■ dyson.ru



BOSCH ATHLET BSH6ATH25K

В эпоху беспроводных технологий пора обзавестись соответствующим пылесосом. Нет, к Wi-Fi «атлет» не подключается, но зато легко кормится от своего аккумулятора, игнорируя розетку, на протяжении целого часа. Воздушный поток (до 27 л/с) и моторизованная щетка гарантируют твоим коврам чистое завтра. 17 990 руб.

■ bosch.ru



СПОРТ USB

Раньше с мячом мог разговаривать только герой Тома Хэнкса в фильме "Изгой", но теперь этому научится и твой телефон. Старый как мир спортинвентарь неожиданно поумнел.

БЕЙСБОЛ + ТЕННИС

ZEPP SENSOR

Сенсор, надевающийся на ручку теннисной ракетки или бейсбольной биты, снимает порядка тысячи параметров в секунду, связывается со смартфоном или планшетом по Bluetooth и позволяет полностью смоделировать на компьютере или планшете каждый сделанный удар. После игры в расслабленной атмосфере ты сможешь замедленно рассмотреть все выпол-

ненные тобой элементы игры – изображение теннисиста или бейсболиста на экране можно вращать на 360 градусов и четко видеть, где были допущены технические огрехи. Кстати, и скорость своей подачи узнаешь наконец.

■ zepp.com

ГОЛЬФ

GAME GOLF DIGITAL TRACKING SYSTEM

Комплект из 18 насадок на ручки клюшек и одного датчика на пояс помогут тебе сохранить об игре не только теплые воспоминания, но и снимки гольф-поля со спутника с отмеченными на них траекториями всех твоих ударов и еще уйму любопытной информации. 13 990 руб.

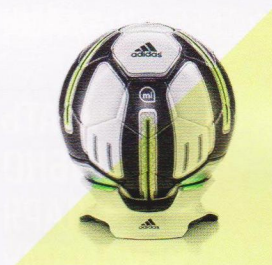
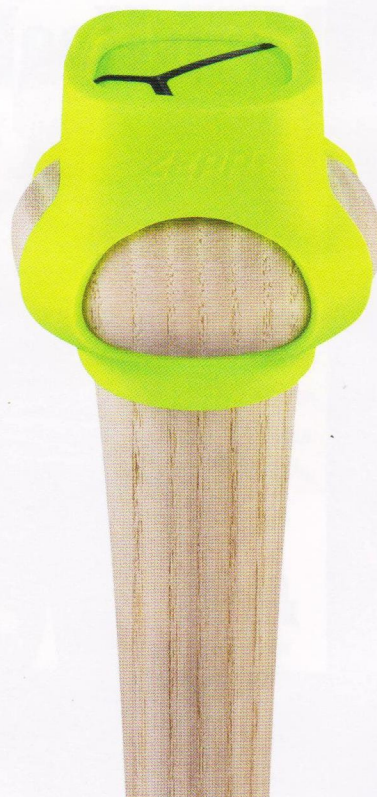
■ gamegolf.com

ВЕЛОСПОРТ

WAHOO FITNESS KICKR

Более умный, более компактный и более интересный вариант велотренажера для дома, лучше всего подходящий для зимнего времени года, когда велосипед у большинства из нас пылится без дела. Снимаешь с велика заднее колесо, цепляешь цепь к Wahoo (он совместим с переключателями Sram и Shimano) и тренируешься, глядявая на экран смартфона. 52 800 руб.

■ wahoofitness.com



ФУТБОЛ

ADIDAS MICOACH SMART BALL

Мы уже не раз тестировали датчики и приложения для фитнеса из серии miCoach от Adidas, но этот мяч удивил даже нас. Он измеряет силу, траекторию, скорость, вращение и точность ударов и пасов, а потом передает эти данные по Bluetooth на iPhone, iPad или iPod. На экране ты сможешь детально рассмотреть каждый полет мяча и получить советы. У тебя как раз есть 4 года до следующего чемпионата мира, чтобы отточить свою технику. 19 990 руб.

■ adidas.ru

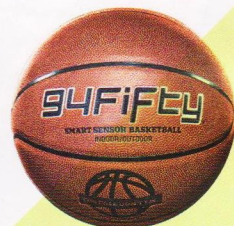


ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

WAGNER

Жаль, на этой фотографии не виден кант, ведь любая деталь лыж Wagner заслуживает внимания. Каждая пара этих горных лыж создается под конкретного покупателя: ты заполняешь на сайте опросник (рост, вес, возраст, опыт, места и периодичность катания, твои прошлые модели лыж и впечатления от них, а также тип креплений, который планируешь использовать), эти данные анализируют с помощью специальных программ, аналогичных тем, что используют при разработке персональных ключей для гольфа, после чего с тобой связывается инженер и пересылает технические параметры, которые компьютер считает оптимальными для тебя. Если ты подтверждаешь этот проект, на связь с тобой выходит дизайнер для обсуждения внешнего вида лыж. А потом приходит счет минимум на \$1950.

■ wagnerskis.com



БАСКЕТБОЛ

94FIFTY

Информация о скорости мяча, его вращениях, ударах о площадку и прочих приключениях в прямом эфире транслируются на iOS-устройства (на расстоянии до 30 метров). Специальное приложение тут же анализирует твои действия и дает голосовые подсказки. С таким мячом, даже если ты вышел на площадку один, скучно не будет: в приложении есть игры на точность бросков, скорость дриблинга и прочие аспекты баскетбольного мастерства. 19 990 руб.

■ 94fifty.com

20–26 СЕНТЯБРЯ

ПАРУСНАЯ РЕГАТА “КАПИТАНЫ БИЗНЕСА”

Регата на кубок газеты “Ведомости”, посвященная 15-летию газеты, пройдет вдоль берегов итальянского острова Сардиния. Маршрут стартует от города Порто-Ротондо и финиширует на одном из островов архипелага Ла-Маддалена. Всего в регате примут участие 15 команд из России и других стран, каждая получит в свое распоряжение яхту Beneteau или Jeanneau длиной 45–50 футов (скипер прилагается). Кстати, среди участников — сборная выпускников Парусной школы Mens Health – 2011 в Анапе.

• vedomosti.ru



БУДЕТ

БУДЕТ



6 ИЮЛЯ

ВЕЛОМАРАФОН НА КУБОК ВЕЛОМАРКЕТ ЦСКА – FOX CUP 2014

В спортивно-стрелковом комплексе “Лисья нора” (Московская область, Дмитровский район) устроили

традиционный марафон на горных велосипедах. Всего в местных лесах крутили педали 200 человек, они мчались по специально обустроенным маршрутам длиной в 20, 40 и 80 километров. Победителем в категории “Мужчины. Злита”

(участники от 19 лет) стал Антон Гоголев (Ижевск), он преодолел 80 километров за 2 часа 47 минут. На втором месте оказался Иван Селедков (Москва), а на третьем — Максим Гоголев (Санкт-Петербург).

• velomarket-cska.ru

28 СЕНТЯБРЯ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ЗАБЕГ “5275” В ПАРКЕ ГОРЬКОГО

Победить сможешь и ты — главное, приехать на регистрацию к 10 утра в московский парк им. Горького. Для всех желающих будет подготовлено две дистанции — 5275 метров и 10 550. Кроме того, устроят маршрут для детей — 300 метров, а в отдельном забеге к финишу отправятся знаменитости: Ирена Понарошку, Сергей Лазарев, Ляйсан Утяшева, Звезда Бледанс. Вступительные взносы (участие стоит 1000 рублей) пойдут на помощь детям, старикам и другим нуждающимся. Организаторы забега — благотворительные фонды “Линия жизни” и “Дорога вместе”.

• 5275.ru



БЫЛО

12 ИЮНЯ

ФЕСТИВАЛЬ ВЕЕСАМП 2014 В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

В парке 300-летия Санкт-Петербурга в начале июня собирались одни из лучших кайтсерферов мира. По ветру здесь мчался, например, чемпион Европы 2010 года итальянец Альберто Рондина, а еще — чемпион мира 2009 года россиянин Петр Тюшкевич. На водной глади Финского залива они по-

казывали трюки, в то время как тут же неподалеку все желающие проходили обучение в школе BeeKiteSchool. Развлекать спортсменов и зрителей (всего их собралось тут 26 тысяч) приехали музыканты, на местной сцене выступал, например, американец Майер Хоторн, группа Hercules And Love Affair (тоже из США), а еще российский рэпер L'One.

● beecamp.ru

БЫЛО



16-17 АВГУСТА

ЧЕМПИОНАТ ПО КРОССФИТУ REEBOK CROSSFIT FITNESS CHAMPIONSHIP

В Москве на территории ВДНХ прошел Reebok CrossFit Fitness Championship. Кроссфит, если ты не в курсе, — система самых разнообразных упражнений. Тут тебе и прыжки, работа с весами, лазанье по канатам, гребля, бег — все для гармоничного развития тела. Всего в этом ежегодном мероприятии приняли участие около сотни спортсменов со всей России.

● reebok.com



БЫЛО

ВПЕРЕД, К РЕКОРДАМ!

Хочешь быть здоров, силен,
быстр и чертовски вынослив?
Фитнес-трекер Prestigio
приблизит тебя к желанной цели.

Фитнес-трекер Prestigio — это стильное и простое в использовании электронное устройство, оснащенное технологией Bluetooth® Smart, которая позволяет передавать и записывать данные на ваш смартфон или планшет. С помощью бесплатного приложения Family Health Compass для iOS и Android фитнес-трекер Prestigio ведет учет сделанных вами шагов, сожженных калорий, пройденной дистанции — и даже больше: он помогает отслеживать ваш прогресс и мотивирует к улучшению результатов. Причем корпус трекера непроницаем для воды и пыли.



РЕКЛАМА



“ТРОЙКИ” ДОСТАТОЧНО

Наш редактор Сергей Зуев понаблюдает за тем, как обновленная Mazda3 устанавливает новые порядки в “гольф-классе”.

Признаюсь, Mazda3 никогда не будила во мне особенных чувств. Эдакий менеджер-мобиль, из которых на треть состоит пробка в час пик. Однако с обновленной “трешкой” все сразу сложилось иначе.

Новый кузов изменил характер этого автомобиля: из бесхарактерной “мыльницы” Mazda3 превратилась в породистую гончую с хищной мордой. Не случайно она даже получила премию в области дизайна Red Dot Award 2014. Новая широкая пятиугольная решетка радиатора, эффектная головная оптика, задние фонари, напоминающие, ни много ни мало, Alfa Romeo Giulietta — “трешка” теперь выглядит так, будто провела год в спортзале и собирается прямо сейчас надрать кому-нибудь зад.

И она может. В топовой комплектации машина вооружена 2-литровым 150-сильным двигателем и шустрым 6-ступенчатым автоматом. Всем оркестром дирижирует технология Skyactiv,

которой так гордятся инженеры Mazda. Это целый комплекс разработок, с помощью которых “трешка” сбросила лишние килограммы (1295 кг против 1340 у предыдущего поколения), стала проворнее (крутящий момент вырос со 187 до 210 Нм) и экономичнее — не в ущерб динамики. Девять секунд до сотни — хороший результат.

Переосмыслению подвергся и интерьер. Продумывая эргономику, японцы провели не один десяток часов, рассматривая салоны Mercedes A-класса, “копейки” BMW и Audi A3. В результате “трешка” избавилась от нагромождения деталей, обзавелась проекционным экраном, 7-дюймовым тач-дисплеем и шайбой-контроллером мультимедиа-системы на центральном тоннеле. Все приятно и понятно: что на вид, что на ощупь, что в действии. Тач-дисплей, правда, становится нечувствительным к прикосновениям уже на скорости около 10 км/ч: чтобы водитель не



отвлекался от езды, подмечают заботливые японцы. С привычки, правда, отвлекаться еще сильнее — я вспомнил с дюжину ругательств, пока на скорости пытался совладать с непокорной навигацией. Еще одна фишка новой Mazda — система MZD Connect, включаю-

“ТРЕШКА” ТЕПЕРЬ ВЫГЛЯДИТ ТАК, БУДТО ПРОВЕЛА ГОД В СПОРТЗАЛЕ И СОБИРАЕТСЯ ПРЯМО СЕЙЧАС НАДРАТЬ КОМУ-НИБУДЬ ЗАД

щая в себя пару USB-разъемов, слот для SD-карты, Bluetooth, возможность чтения вслух SMS и электронной почты, а также возможность подключаться к облачному сервису Stitcher. Последний битком набит новостями, интернет-радиостанциями, аудиокнигами и подобным.

При том, что в габаритах автомобиль изменился несильно, ощутимо подтаял в объеме багажник — с 340 до 308 литров. Инженеры Mazda, правда, это сильно не тревожит — как показывают опросы, это далеко не самая важная для владельцев “троечки” характеристика. Признаться, неважной она оказалась и для меня — икеевский стеллаж, который в силу сложившихся обстоятельств мне вдруг срочно понадобилось перевезти, прекрасно влез в машину, зажав, правда, и багажник, и заднее, и переднее пассажирское сиденье. Но это целый стеллаж!

В общем, новая Mazda выглядит очень бодро и уже готова ворваться на рынок и навесить шороху в своем классе. “Трешка” много предлагает — правда, и спрашивает немало: от 725 000 рублей. ■





С НАДЕЖДОЙ НА ЛУЧШЕГО

Может, идеального мужчины и не существует, но аромат для него уже оптимистично подготовил Дом Guerlain. Новый L'Homme Idéal заключили в граненый квадратный флакон с матовыми черными гранями и массивной крышкой, украшенной узором гильоше. Потрудились над композицией Тьерри Вассер, ведущий парфюмер Дома Guerlain. Ключевым в аромате он сделал аккорд "амаретто" из нот миндаля, бобов тонка и ванили, который не только деликатно напоминает о себе в шлейфе аромата, но и представлен во всех нотах, от начальной до базовой, что является новшеством в парфюмерии. Верхние ноты citrusовых отвечают за бодрость и терпкость, а база выстроена на основе древесных нот индийского ветивера, кедра и кожи.



ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

12 и 13 июля в Москве состоялось важное фитнес-событие этого лета — XIV Летние Игры World Class имени Дмитрия Жирнова. В этом году традиционное мероприятие собрало около 2000 самых активных и целеустремленных

членов сети фитнес-клубов World Class и World Class LITE из 7 городов России, которые боролись за победу в 13 видах спорта. Помимо кросса, бадминтона, волейбола, тенниса и других популярных летних видов спорта в этом году участ-

ники соревнований смогли попробовать свои силы в сдаче нормативов ГТО. По общему количеству золотых медалей всех участников соревнований титул клуба-победителя XIV Игр World Class получил World Class Жуковский.



ВСЕХ ОТБРИЛИ

Летом так хочется прохлады. И обладатели кожи, склонной к раздражениям, знают это лучше других. Так вот, специально для этих страдалцев марка NiveaMen разработала средства для чувствительной кожи с охлаждающим эффектом.

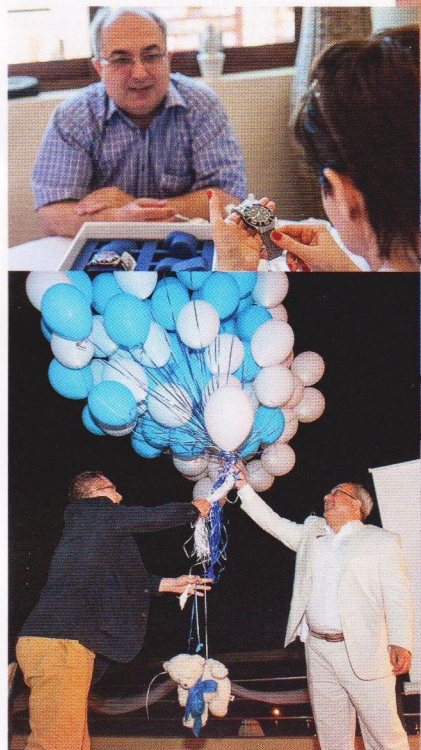
ПРИПЛЫЛИ

Компания Jaguar Land Rover выступила партнером парусных состязаний Extreme Sailing Series, которые прошли на Неве в самом центре Санкт-Петербурга с 26-го по 29 июня 2014 года. 12 сильнейших парусных команд мира приехали в северную столицу, чтобы 4 дня гоняться в одном из живописнейших мест мира — на Неве у Петропавловской крепости. Впервые к командам высшего эшелона присоединилась команда Russian First, состоящая исключительно из российских спортсменов. Тройка лидеров по итогам гонки закрепились в таком порядке: швейцарская Alinghi, оманская The Wave, Muscat и Team New Zealand. Russian First — двенадцатая и последняя. Но и после гонки гостям и участникам соревнований скучать не пришлось: Land Rover предложил испытать возможности легендарных британских внедорожников. Специально для этого в рамках Race Village была построена тестовая площадка Land Rover Challenge Zone, имитирующая условия бездорожья.



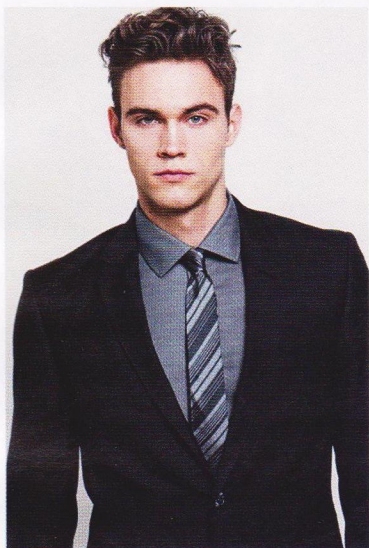
ЗА УСПЕХ МЕРОПРИЯТИЯ

Отказаться от участия в Базельской выставке и пригласить своих российских партнеров на просмотр новых моделей на побережье Средиземного моря — на такое способна, пожалуй, только марка Technomarine. Встреча прошла в отеле Pilot Beach Resort на острове Крит. Компания ProTimeRUS, представляющая Technomarine в России, подготовила последние новости о развитии марки, показала коллекции часов. Участники, в свою очередь, сделали заказы и пообщались с коллегами из других городов России. Скушать никому не пришлось. Креативная команда ProTime во главе с гендиректором Михаилом Каспаровым (на фото ниже), справедливо считая, что кто хорошо отдыхает, тот и работать будет хорошо, провела развлекательные “олимпийские” игры на пляже. Все с удовольствием приняли в них участие и заслуженно были награждены на торжественном ужине медалями и добрым словом организаторов. Немного взгрустнулось, когда мишка-Technomarine, ставший символом этой встречи, улетел в небо под залпы праздничного салюта.



С ИГОЛОЧКИ

Не пропусти — новая коллекция костюмов марки Meхх уже в продаже с августа. В ней и двубортные пиджаки, и классические костюмы, а также костюмы приталенного силуэта с зауженными брюками и узкими лацканами, которые отлично смотрятся с ботинками классической формы.



ДЕЛУ ВРЕМЯ

26 июня в Москве состоялся официальный запуск немецкого часового бренда Union Glashütte. Специально для этого в Москву прилетели президент бренда Адриан Боссард и вице-президент Хольгер Энд. Вступительное приветственное слово произнес генеральный директор Swatch Group RUS Стефан Петер. Гостей мероприятия ждала увлекательная экскурсия по музею ретро-автомобилей, фотосессия в ретро-стиле, фортепианный концерт и выступление джаз-бэнда.



ХОРОШИЙ ВКУС

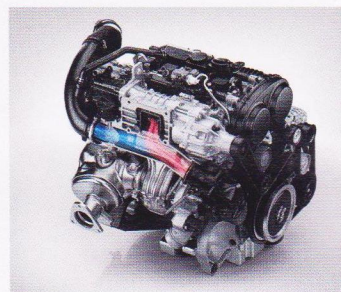
Разгар лета бренд TAG Heuer отметил вечеринкой, для которой выбрал неожиданную и приятную тему — виски. В гостеприимном бутике TAG Heuer на Тверской, 19

(Москва) собрались коллегии лекционеры часов, журналисты и друзья бренда. Их ждала встреча с представителями Glenmorangie Карен Фуллертон и Михаи-

лом Визгуновым, которые рассказывали гостям о премудростях процесса создания виски и предлагали прочувствовать тонкие нюансы вкусов и ароматов.

КОМАНДА "МОТОР"

Компания Volvo этой осенью начинает устанавливать новые бензиновые и дизельные 2.0-литровые четырехцилиндровые двигатели DRIVE-E на такие модели автомобилей, как S60, V60 и XC60. Это семейство моторов DRIVE-E, которое в процессе разработки получило название "Архитектура двигателей Volvo" (VEA), как утверждают производители, должно существенно снизить расход топлива. Это хорошая новость для всех владельцев шведских "железных коней".



УДАЧНЫЙ ПРИЕМ

Швейцарский бренд Strellson отпраздновал свое 30-летие в баре "Клава" в Москве. История Strellson началась в 1984 году, но за короткий срок марка стала популярной — вещи с узнаваемым крестом на логотипе можно приобрести более чем в 40 странах. Гости мероприятия развлекались под живое выступление группы JazzBand из Санкт-Петербурга. Праздник удался на славу.

ПРЯМОЙ ВПРЫСК

Боль в горле стала помехой твоим планам? Спрей "Новосепт Форте" не оставит вирусам ни единого шанса. Он равномерно орошает полость рта и горла, постепенно снимая боль и стимулируя иммунитет.



имеются противопоказания, необходимо ознакомиться с инструкцией по применению

СИНИЙ КВАДРАТ

Появление туалетной воды Bleu de Chanel в 2010 году сразу стало событием — благородный свежий аромат вмиг приобрел верных поклонников и превратился в узнаваемую классику. И вот, встречай новинку 2014 года — Bleu de Chanel, но теперь уже в виде парфюмерной воды. Автором этой яркой и насыщенной композиции стал главный парфюмер и ревностный ценитель наследия Дома Chanel Жак Польж. Новая интерпретация Bleu de Chanel — это не просто воспроизведение основных элементов прежней композиции в более высокой концентрации: исходный букет ощущается в ней по-прежнему, но древесные ноты теперь берут верх над свежестью. Ноты кедра и амбры прекрасно сочетаются с ванилью. Пряные ароматные специи — мускатный орех, чуть горьковатый имбирь и дразнящий розовый перец — гармонируют с нежным запахом мяты и теплым аккордом листьев пачули.

Парфюмерной водой Chanel не ограничились и выпустили туалетное мыло Bleu de Chanel, упаковав его в футляр темно-синего цвета. Белое квадратное мыло со скошенными краями продлит удовольствие от аромата, перенеся его под струи воды.





LADA ПРИПОДНЯЛАСЬ

У LADA Kalina снова дебют — в конце сентября в продаже появится модель в кузове “универсал” с увеличенным клиренсом Kalina Cross. Дорожный просвет новой “Калины” составляет 208 мм, что на 23 мм выше обычного, а чтобы избежать царапин и сколов во время ралли по бездорожью, производитель установил широкие молдинги на дверях и облицовку из некрашеного пластика на арках. Яркую внешность LADA Kalina Cross обыграли и в интерьере: на сиденьях, руле и панели приборов появились цветные вставки.

ВНИМАНИЕ — ВОЗДУХ

Поизносился? Ищи обувь на все случаи в новой коллекции Casual Collection марки Clarks: броги Raspin, ботинки Novato и сандалии Valor. В каждой паре из этой коллекции применяется особая технология Active Air Vent, которая обеспечивает циркуляцию воздуха при ходьбе. Вся обувь легкая, с двойной эргономичной стелькой. Удобно и стильно.



МЯГКИЕ И ПУШИСТЫЕ

Как бы грустен ты ни был, как бы резво ни разбирал-собирал двигатель, автомат, санузел, мангал — от этих радостей в итоге придется оттирать руки. И тут на помощь придут салфетки Kleenex в коробках. Мы уж не говорим о пикниках — там без салфеток вообще никуда. Ведь Kleenex — особенно мягкие и впитывающие салфетки, поэтому пара коробок всегда должны быть под рукой.

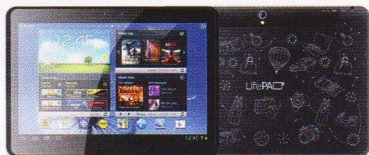


ВРЕМЯ И МЕСТО

В самый разгар чемпионата мира по футболу швейцарская часовая марка Maurice Lacroix, являющаяся официальным часо-

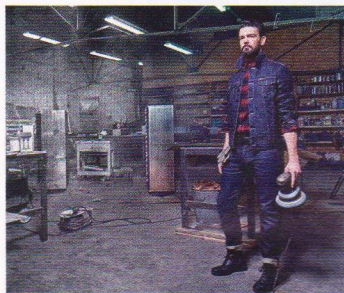
вым партнером футбольного клуба “Барселона”, открыла выставку часов в торговом центре ГУМ. На стендах были выставлены

все ключевые коллекции бренда: Masterpiece, Pontos, Les Classiques, Fiaba. Марке есть чем гордиться и что показать.



ТАБЛЕТКА СЧАСТЬЯ

LifePAD — это планшетный компьютер, который ты получаешь бесплатно, что, согласись, уже хорошо. Еще лучше то, что он уже под завязку забит лучшими приложениями для бизнеса, путешествий, тренировок и решения бытовых проблем вроде онлайн-оплаты счетов или записи к врачу. Узнать подробности и оставить заявку на получение LifePAD можно на сайте: <http://life-pad.ru/MH>.



КЛАССИКА ЖАНРА

В новой коллекции джинсов Iconic бренд Lee Cooper по-своему отразил образ промышленного рабочего. Специальной обработкой денима добились приглушенно-размытых оттенков, эффекта потертости и имитации следов краски. На джинсах красуются красный лейбл и классическая для бренда Lee Cooper дугообразная строчка на заднем кармане — неизменная с 1908 года.

adidas Originals ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; adidas.ru

Asos asos.com

Bikkembergs (оптика) ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19

Borsalino (оптика) ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19

Brunello Cucinelli Столешников пер., 11, т.: (495) 785-6179; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3454

Clarks сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Colin's ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Colmar сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Первомайская, 66, Славянский бул., 5, корп. 1; Каширское ш., 58, к. 1; Волгоградский пр-т, 70; ул. Наметкина, 10; ТЦ "Филион", Багратионовский пр-т, 5; ТЦ "Ясенево", Литовский бул., 22; ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2; Алтуфьевское ш., 79; sportmaster.ru

DC Shoes ул. Орджоникидзе, 9/1; СПб: ул. Кронверкская, 12; www.shop.dcrussia.ru

Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3

Guess ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 5; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: Невский пр-т, 65

Hugo Boss ул. Кузнецкий Мост, 9/10; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 3, т.: (495) 258-5443

LIVSCHITZ м-н "Хохловка", Хохловский пер., 7

Marina Yachting Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798

Мехх ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1

Нарапирји сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т



Худи
Tommy Hilfiger

Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: Stockmann "Невский центр", Невский пр-т, 114

New Balance ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, вл. 1, т.: (495) 987-3280; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1, т.: (495) 783-5310; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344

Opposit ГУМ, Красная пл., 3

Pepe Jeans МЕГА-Теплый Стан, 21-й км Калужского ш.

Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889

Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15

Puma ТЦ "Метрополис", 16А, стр. 4

Quiksilver ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 737-8341

Reebok ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Robin's Jean Harley-Davidson, Олимпийский пр-т, 16, стр. 5, т.: (495) 933-3030

Strellson ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903

Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5514; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16, стр. 4, т.: (495) 258-9981; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6164; МЕГА-Теплый Стан, т.: (495) 847-6986; МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 258-6250; ТЦ "Вегас Крокус Сити", 67-й км МКАД, т.: (495) 236-1085; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279; Краснодар, ТЦ "Красная Площадь", ул. Дзержинского, 100, т.: (861) 217-0785

ЧАСЫ

Alpina салон часов: ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700; салон "Часы России и Швейцарии", ул. Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345; салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Ле Локль", ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015; салон "Тайм Авеню", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205

Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; гостиница "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625

Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовый салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Corum бутик Da Vinci, Смоленская пл., 3

Chanel Столешников пер., 16-18

Fossil www.fortuna-time.ru

Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3

Graham салоны "Тайм Авеню": ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205; салон Conquest, ул. Петровка, 28, стр. 1/2, т.: (495) 650-7637; Louvre, Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 642-8190; СПб: м-н "Диамант", ул. М. Морская, 12, т.: (812) 571-8418; Ростов-на-Дону: салон "18 карат", пр-т Чехова, 35/30, т.: (863) 250-1111

Hamilton м-н "Классика времени", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка"; м-н "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички"; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42

Hugo Boss ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, +7-910-454-82-83, ТК "Берас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121, Мега-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 15, т.: +7-910-454-72-77, ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: +7-915-043-34-03

L'Duchen салон часов "3-15"; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; www.3-15.ru

Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Maurice Lacroix Петровский бул., д. 21, т.: (495) 645-9448

Michel Herbelin м-н "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: (495) 628-1548; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; ТЦ "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: (495) 937-6205

Oris салон швейцарских часов "Ле Локль", ул. Маршала Бирюзова, 32; ТЦ "5 Авеню", т.: (495) 926-0015

Perrelet м-н Cassaforte, Столешников пер., 14; салон Louvre, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГYM, Красная пл., 3; салон "Тайм Авеню", ул. Петровка, 17, стр. 1

Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГYM, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб: Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939

Raymond Weil м-н "Cara", ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31; м-н "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30; салон "Тайм Авеню", ул. Петровка, 17, стр. 1

Rodania ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; галерея Pret-a-Porte, т.: (495) 229-1925, +7-910-454-82-83; ТК "Берас", 24-й км МКАД, т.: (495) 987-4121; Мега-Белая дача, 14-й км МКАД, т.: (495) 967-6885, ТЦ "Капитолий", ул. Правобережная, 15, т.: +7-910-454-72-77; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: +7-915-043-34-03

Swatch ГYM, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2

TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839

Technomarine салоны "Тайм Авеню":

ТЦ "Атриум", Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; салон Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304

Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

Ulysse Nardin м-ны Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Zenith ЦYM, ул. Петровка, 2

Новый аромат
Lacoste Live



ДРУГИМИ СЛОВАМИ

ГРЯДУТ
ПЕРЕМЕНЫ!

Х.З.*

*хочу знать

В июле вступил в силу закон, запрещающий творческое использование мата: знакомые всем термины нельзя употреблять в книгах и СМИ, на концертах, в кино, театре и прочих массовых затеях. Что ж, МН предлагает всем творцам перейти на более пристойные ругательства и обзывательства, которыми пользовались наши предки**.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ



Балабан — болтун
Балахвост — бездельник
Барахвост — сплетник
Баляба — разиня
Беспелюха — рохля
Белебена — пустомеля
Бзыря — повеса
Бобыня — надутый человек
Буня — хвастун
Валанда — медлительный человек
Волочайка — потаскушка
Вяжихвостка — сплетница
Гудора — плакса
Гультай — лодырь
Гузун — ненадежный в слове человек
Дулеб — дурак

Елдыга — склочный человек
Ёр — задира
Ербеза — беспокойный человек
Еромыга — гуляка
Еропа — хвастун
Ерпыль — малорослый торопыга
Жиздора — вздорный человек
Заовинник — сельский волокита
Захухря — неопрятный человек
Колупай — вялый человек
Куёлда — сварливый человек
Лоха — дура
Лудила — драчун
Лында — лентяй
Лябза — болтун
Мордофиля — чванливый человек
Мухоблуд — лентяй

Мухобой — повеса
Мухрыга — неряха
Супырь — надутый человек
Обдуй — мошенник
Окула — обманщик
Остолбень — неотесанный дурак
Ощеул — зубоскал
Печегнет — отъявленный лентяй
Плёха — потаскуха
Пресноплрой — ничтожный пустобрех
Пятигуз — ненадежный человек
Развисляй — вялый человек
Распопча — ротозей
Расщеколда — болтун
Рюма — плакса
Тартыга — пьяница и буян
Телеух — глуповатый человек

Урюпа — неряха
Фитюк — болван
Фитюля — размазня
Фофан — простак
Шижголь — сброд
Шлёнда — тунеядец

**Эти слова — из ушедших в прошлое региональных говоров и диалектов: тамбовских, пермских, тверских, костромских, карельских, калужских и т.д. При подготовке материала были использованы "Толковый словарь живого великорусского языка" В. Даля и "Этимологический словарь русского языка" М. Фасмера.